مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي اللياقة البدنية
في دولة الإمارات العربية المتحدة

إعداد

عبدالكريم أسامة حسن الزغير

المشرف

الأستاذ الدكتور هاشم إبراهيم

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

أيار، ٢٠١٠

الجامعة الأردنية

نمــوذج تفــويض

أنا عبد الكريم أسامة حسن الزغير ، أفوض الجامعة الأردنية بتزويد نـــسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

التوقيع:

التاريخ: ١٧/٥/٢٠١٠

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة (مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة) وأجيزت بتاريخ: 2010/5/10

أعضاء لجنة المناقشة	**التوقيـــــع**
الدكتور هاشم محمد إبراهيم، مشرفاً أستاذ – تدريب علم نفس	....
الدكتور عربي حموده المغربي، عضواً أستاذ – قياس و تقويم	....
الدكتور فايز سعيد أبوعريضة ، عضواً أستاذ – تدريب رياضي	....
الدكتور أحمد علي الهياجنة، عضواً أستاذ مشارك – علم نفس رياضي (جامعة اليرموك)	....

الإهـ ـ ـ ـداء

إلـ ـ ـ ـ ـى

أمـ ـي. إليك أهدي هذا الجهد...

إليك يا أغلى و أطيب أم في الوجود. إليك يا صاحبة القلب الحنون

النابض دائماً وأبداً بالحب. إليك يا من غمرتيني بدعائك الصادق..

إلـ ـ ـ ـ ـى

أبـ ـي. رمز العطاء و التفاني ...

إلى من سخر حياته لإسعادنا. وتكبد المشاقة لراحتنا

وأضاء طريق سعادتنا. أدامك الله فوق رؤوسنا...

إلـ ـ ـ ـ ـى

إخوتي... محمد ... مهند ... محمود ... وأخواتي الغاليات

إلـ ـ ـ ـ ـى

أساتذتي الكرام ... أصدقائي الأعزاء

إليكم أهدي هذا العمل

عبدالكريم

شكر و تقدير

الحمد لله الذي بفضلة تتم المكرمات و أصلي و أسلم على رسوله خاتم الأنبياء و المرسلين و بعد:

أشكر الله العلي القدير أن أعانني على إتمام هذه الرسالة، وأشكره أن وفقني فيها حتى وصلت إلى ما وصلت إلية.

ثم أشكر كل من ساعدني في هذا البحث و على رأسهم أ.د هاشم إبراهيم المشرف على رسالتي، فله مني كل الشكر و التقدير، كما و أتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء لجنة المناقشة على ما قدموه من ملاحظات قيمه.

وأشكر جميع من قدم لي يد العون و المساعدة و التشجيع وأخص بالذكر والدي العزيزين اللذين كانا رمز العطاء و التفاني و نور دربي في إكمال هذا العمل المتواضع، ولا يفوتني كذلك شكر إخواني وأصدقائي المدربين في دولة الإمارات على تعاونهم معي في إنجاز هذا العمل.

وأرجو المعذرة عن كل قصور، وأسأل الله العلي القدير بمنه و كرمه أن ينفعنا بما علمنا، وأصلي وأسلم على نبينا محمد و على آله و صحبه أجمعين.

فهرس المحتويات

- قرار لجنة المناقشة .... ب
- الإهداء .... ج
- شكر و تقدير .... د
- فهرس المحتويات .... هـ
- فهرس الجداول .... ز
- الملخص .... ط

الفصل الأول: التعريف بالدراسة:

- مقدمة الدراسة ٢
- مشكلة الدراسة وأهميتها.. ٥
- أهداف الدراسة ٦
- تساؤلات الدراسة ٦
- تعريف المصطلحات ٧
- مجالات الدراسة ٨

الفصل الثاني: الإطار النظري و الدراسات السابقة:

- الإطار النظري ١٠
- الدراسات السابقة ٢٤
- التعليق على الدراسات السابقة ٣٣

الفصل الثالث: منهجية الدراسة:

- منهج الدراسة ٣٥
- مجتمع الدراسة ٣٥
- عينة الدراسة ٣٥
- أدوات الدراسة ٣٦
- صدق الأداة ٣٧
- ثبات الأداة ٤٠
- متغيرات الدراسة ٤٠
- المعالجات الإحصائية ٤١

الفصل الرابع: عرض النتائج و مناقشتها:

- عرض النتائج ٤٣
- مناقشة النتائج ٥٩

الفصل الخامس: الاستنتاجات و التوصيات:

- الاستنتاجات ٦٨
- التوصيات ٦٩

قائمة المراجع ٧١

الملاحق ٧٧

الملخص باللغة الإنجليزية ٨٢

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة موزعة تبعاً لمتغيراتها المستقلة	٣٥
٢	نتائج معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال للتأكد من الصدق البنائي لفقرات مجالات الدراسة	٣٧
٣	نتائج كرونباخ الفا للتحقق من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمجالات الدراسة	٤٠
٤	المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال الإنهاك البدني	٤٣
٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال الإنهاك العقلي	٤٤
٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال نقص الإنجاز الشخصي	٤٥
٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال الإنهاك الانفعالي	٤٦
٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال التغير الشخصي	٤٧
٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل مجال من مجالات الدراسة	٤٨
١٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير العمر	٤٩
١١	نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير العمر	٥٠
١٢	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة	٥١
١٣	نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة	٥٢

١٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير موقع العمل	٥٣
١٥	نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير موقع العمل	٥٤
١٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية	٥٥
١٧	نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية	٥٦
١٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي	٥٧
١٩	نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي	٥٨

مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

إعداد
عبدالكريم أسامة حسن الزغير
المشرف
الأستاذ الدكتور هاشم إبراهيم

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي اللياقة البدنية العاملين في دولة الإمارات العربية المتحدة، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٨٨) مدرباً من مدربي اللياقة البدنية في الجيش الإماراتي، أي ما نسبته (٤٤%) من مجتمع الدراسة. استخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (علاوي، ١٩٩٨)، والذي يشمل خمسة محاور تتضمن:- الإنهاك البدني، والإنهاك العقلي، ونقص الشعور بالإنجاز، والإنهاك الانفعالي، و التغير الشخصي نحو الأسوأ.

وأظهرت نتائج الدراسة بأن المدربين يعانون من الاحتراق النفسي **بدرجة متوسطة**، وكان مجال التغير الشخصي نحو الأسوأ من أكثر المجالات تأثراً بإحداث الضغوط النفسية حيث احتلت المرتبة الأولى من بين مجالات الدراسة، وكان مجال الإنهاك الانفعالي هو أقل المجالات التي تأثر بها في إحداث الضغوط النفسية حيث احتلت المرتبة الأخيرة من بين مجالات الدراسة، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات العمر، والخبرة، وموقع العمل و الحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي.

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

- مقدمة الدراسة.
- مشكلة الدراسة وأهميتها.
- أهداف الدراسة.
- تساؤلات الدراسة.
- التعريفات الإجرائية.
- مجالات الدراسة.

مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي اللياقة البدنية
في دولة الإمارات العربية المتحدة

مقدمة الدراسة:

إن تطورات الحياة ومتطلباتها في شتى المجالات كان له أثر واضح وكبير على التدريب الرياضي بشكل عام وعلى المدرب الرياضي بشكل خاص، حيث كان هناك العديد من الآثار الإيجابية و التي عملت على دفع المدرب الرياضي والارتقاء به للوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق بعض الإنجازات والأهداف المرجوة من العملية التدريبية على حد سواء.

ويعتبر علم التدريب الرياضي من أكثر علوم التربية الرياضية استخداماً وأهمية في المجال الرياضي، وذلك لكونه العلم الذي يدخل في جميع الرياضات الممارسة سواء كانت رياضات فردية أو جماعية، حيث أن المدرب الرياضي لا يستطيع أن يستغني عن هذا العلم لأنه يعتبر أساس للعملية التدريبية التي يقوم بها وتأسيس للاعبين الذين يقوم بتدريبهم مهما كانت نوعية تلك الرياضة الممارسة، ويعتبر علم التدريب هو أساس للتقدم في المجال الرياضي من حيث التطوير المهاري و الخططي والذي يأخذ بيد المدرب و اللاعب إلى أعلى المستويات وتحقيق أفضل النتائج.

وتعتبر مهنة التدريب الرياضي من المهن الصعبة التي لابد لأفرادها من تحمل العناء والمشقة لتحقيق أهدافهم المرجوة، سواء كان ذلك في وضع البرامج التدريبية أو في التعامل مع الأفراد أو مع المتدربين الذين يقوم بتدريبهم أو حتى بعامل المنافسات الخارجية ومواكبة التطور السريع الذي يحدث في مجال التربية الرياضة والذي من شأنه أن يجبر المدرب على أن يقوم بالتماشي مع هذا التطور عن طريق معرفة المزيد و الجديد عن هذه المهنة.

ولأسباب شتى يصادف المدرب الرياضي العديد من العقبات من العقبات خلال عمله التدريبي تحول دون قيامه بدوره كاملا، الأمر الذي من شأنه الإسهام في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه بالمستوى الذي يتوقعه منه الآخرين(العلوان ٢٠٠٠).

ويذكر (علاوي، ١٩٩٨) إن مهنة التدريب الرياضي من أكثر المهن المختلفة تعرضا للضغوط إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر وكذلك الاستثارة الفسيولوجية والنفسية والضغط النفسي أو العصبي التي قد تسهم في إنهاك قوى و طاقات المدرب الرياضي وتحرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الأكمل وتعمل على إضعاف ثقته بنفسه وتنمي مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفء في عمله كمدرب رياضي، كما قد يشعر بإصابته ببعض الأمراض العضوية، وكما ينتابه

الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين استمراره في عمله أو اعتزاله العمل كمدرب رياضي مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي.

ويذكر (علاوي، ١٩٩٧) إلى أن الأعباء و المتطلبات التي تقع على كاهل المدرب الرياضي تؤدي إلى حالة من الإنهاك العقلي و الانفعالي والبدني وخاصة عندما يدرك هذا المدرب أن الجهود التي يبذلها أو علاقاته مع الآخرين لم تسهم في حدوث العائد أو المقابل الذي يتوقعه، وقد تؤدي هذه الأعباء والضغوطات والانفعالات التي يقع فيها المدرب الرياضي من خلال ممارسته لمهنة التدريب إلى ما يعرف "بالاحتراق النفسي للمدرب الرياضي".

والاحتراق النفسي أصبح مصطلحا واسع الانتشار وسمة من سمات المجتمع المعاصر وذلك لأنه يصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمات الاجتماعية والإنسانية وتقتضي طبيعة عملهم على أن يكونوا على اتصال مباشر ووثيق مع الأفراد الذين يحتاجون إلي مساعدة، ويقول (شايب، ١٩٩٤) أن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث التوتر، وتختلف هذه الأسباب من حيث وقعها النفسي على الفرد، حيث تختلف قدرة التحمل النفسي وطريقة التعامل مع مسببات ومصادر التوتر من فرد إلى آخر، تبعا لطبيعة شخصية الفرد، وخبراته السابقة، وفهمه لذاته، وطبيعة عمله.

وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي نظراً لآثارها السلبية على المدربين واللاعبين على حد سواء في مجال العمل والإنجاز، وترتبط هذه الظاهرة بمفهوم أمراض العصر الحديث والتي تنجم بالدرجة الأولى عن الضغوطات النفسية في مجال العمل والتي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الأعباء و المتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم قدرته على تحملها ولا سيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع الفرد تحقيقه.

وترتبط ظاهرة الاحتراق النفسي بما يسمى ظاهرة ضغوط العمل ونظراً لما يتعرض له الرياضيون من ضغوطات، فإن المهتمين بهذا المجال، وما يشمله من منافسات أخذوا في توجيه المزيد من الاهتمام لدراسة تلك الظاهرة وتأثيراتها على العاملين في المجال الرياضي، وقد حظي المدرب الرياضي بدرجة كبيرة من هذه العناية، ويعود ذلك إلى طبيعة دوره و مكانته في هذا المجال (هارون، والمغربي، ٢٠٠٣).

وقد بدا في الآونة الأخيرة ظهور العديد من الدراسات التي اهتمت بموضوع الاحتراق النفسي بجميع أبعاده ومجالاته وفي مختلف الدول العربية والأجنبية، هذا وإن دل على شيء

فإنما يدل على مكانة وأهمية هذا الموضوع ودرجة خطورته على كافة الميادين التربوية أو الرياضية أو الاجتماعية.

ولكن الدراسات في المجال الرياضي على حد علم الباحث لم تكن بذلك الكم الذي يغطي حاجات الممارسين للنشاط الرياضي أو حتى لمدربي التربية الرياضية في عالمنا العربي والذي يعاني من بعض النقص في هذا المجال من الأبحاث، وبما أن مهنة مدرب اللياقة البدنية من المهن المهمة جداً في مجال التربية الرياضية لما تحمله من تأسيس بدني لجميع أنواع الرياضات، ومن هنا ظهرت الحاجة لمثل هذه الدراسة لمساعدة مدربي اللياقة البدنية في دولة الإمارات لتحقيق أفضل عطاء لهم مع ضمان الصحة الشخصية والنفسية.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

يتعرض مدربو اللياقة البدنية لكثير من الضغوطات النفسية كغيرهم من العاملين في مختلف الميادين، مما قد يؤدي إلى الانعكاس سلبا على قدراته وكفاءته وعطائه في العمل، وذلك لما تحمله مهنة التدريب الرياضي من أهمية في الحياة الرياضية لأنها تعتبر الأساس وقاعدة البناء للرياضي فإذا كان هذا البناء يقوم على أسس ضعيفة أو على أسس خاطئة فإن البناء سيبقى ضعيفا، لذا تقع على كاهل مدرب اللياقة مسؤوليات كبيرة بحيث يقوم بوضع و بناء هذه القواعد والأسس السليمة للرياضي بحيث يكمل مشواره التدريبي بقوة وأمان.

ويذكر (علاوي، ١٩٩٧) أن عدم نجاح المدرب في محاولة التغلب على الضغوطات والعقبات رغم بذل الجهد و المثابرة لمواجهة العوامل السلبية، فقد يتملكه الشعور بالعجز وفقدان الأمل بارتباطه باتجاهات سلبية نحو عمله ومهنته نحو الآخرين وكذلك نحو نفسه.

وقد لوحظ في الآونة الأخير تعاقد العديد من مدربي اللياقة البدنية من مختلف الجنسيات العربية للعمل في دولة الإمارات العربية المتحدة نظراً للدخل الجيد والمستوى المعيشي الذي يصبوا إليه كل مدرب، حتى تجاوز العدد (١٥٠ مدرب) في أقل من (٣ سنوات)، وما زال العديد من مدربي اللياقة البدنية وحتى أيامنا هذه يتعاقدون للعمل في مجال التدريب الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة.

ولاحظ الباحث من خلال عمله كمدرب لياقة بدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة أن هنالك العديد من المدربين الذين يعانون من الضغوطات المهنية وعدم الرضا الوظيفي وعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي، وانسحاب العديد من المدربين من هذه الوظيفة دون سابق إنذار، مما أدى إلى استقالة بعض المدربين من العمل وبحث البعض عن أعمال أخرى بعيداً عن التدريب الرياضي، بالرغم من أن معظم الذين تعاقدوا كانت لديهم فكرة جيده عن طبيعة العمل وظروفه وعن كل ما يهم المدرب من جميع النواحي سواء عن طبيعة السكن والمأكل والدخل الشهري وطبيعة الأشخاص الذين سيتعامل المدرب معهم وعدد ساعات العمل اليومي، ومع ذلك كان هناك العديد من الخلافات على أرض الواقع .

وتساءل الباحث هل هذه والضغوطات وعدم الاستقرار النفسي وطبيعة العمل تؤدي إلى وصول المدرب إلى درجة من الاحتراق النفسي. ومن هنا ظهرت مشكلة البحث في محاولة لإلقاء الضوء على مستوى الاحتراق النفسي لدى بعض المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة ومحاولة التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات: العمر، سنوات الخبرة، موقع العمل، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تستهدف فئة مهمة من المجتمع الرياضي وهذه الفئة هي مدربي اللياقة البدنية العاملين في دولة الإمارات العربية المتحدة من مختلف الجنسيات العربية.

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة المتعلقة بالاحتراق النفسي لدى المدربين لوحظ عدم وجود دراسات تناولت مدربي اللياقة البدنية في دولة الإمارات، ومن هنا فإن هذه الدراسة تستمد أهمية أخرى لكونها من أولى الدرسات التي تلقي الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي -على حد علم الباحث- لدى المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

أهداف الدراسة:

١- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

٢- التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات: العمر، سنوات الخبرة، موقع العمل، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي.

تساؤلات الدراسة:

١- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة ؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات: العمر وسنوات الخبرة وموقع العمل والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي ؟

تعريف المصطلحات:

- الاحتراق النفسي: حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي للعامل في مجال الخدمات الإنسانية ناتجة عن ضغوطات العمل وتكون اتجاهات سلبية نحو العمل وبالتالي قلة الإنجاز الشخصي مما يؤدي إلى انخفاض حيوية الفرد وانخفاض مستوى إنتاجه، والتي قد تؤدي إلى الانسحاب أو عدم الرغبة في متابعة العمل لعدم القدرة على التكيف فيه وتحقيق الإنجازات و الأهداف المراد تحقيقها.
- مدربي اللياقة البدنية: هم المدربون العاملون في تدريب اللياقة البدنية من الجنسيات العربية في الجيش الإماراتي.
- الإنهاك البدني: ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود ولإحساس بالخمل البدني.
- الإنهاك العقلي: وهو الشعور بالاستنفاذ العقلي أو الإرهاق العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستوى الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.
- نقص الإنجاز الشخصي: وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين.
- الإنهاك الانفعالي: وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير و الشعور بالإرهاق والانفعال.
- التغير الشخصي نحو الأسوأ: ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.
- اختبار الترفيع: وهو اختبار اللياقة البدنية الذي يخضع له المجند قبل عملية الترقية ورفع رتبته ويكون النجاح في اختبار الترفيع شرط من شروط الترقية.

مجالات الدراسة:

١- المجال المكاني:

اقتصرت هذه الدراسة على مدربي اللياقة البدنية العاملين في دولة الإمارات العربية المتحدة في مناطق: دبي، أبوظبي، العين.

٢- المجال البشري:

اقتصرت هذه الدراسة على مدربي اللياقة البدنية العاملين في تدريب اللياقة البدنية في الجيش الإماراتي.

٣- المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة من تاريخ ٢٠٠٩/٥/١ – ٢٠٠٩/٩/١.

٤- أداة الدراسة: تم استخدام مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي والذي صممه علاوي (١٩٩٨).

الفصل الثاني

الإطار النظري و الدراسات السابقة

- الإطار النظري.
- الدراسات السابقة.

أولاً: الإطار النظري:

يعد علم النفس من العلوم المهمة التي تحتاج إلى دراسة وتعميق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الأفراد ، فهو علم ازدادت الحاجة له في السنوات الأخيرة وخـصوصاً فـي المجال الرياضي لما له من تأثير فعال سواء خلال التدريب أو المنافسة "وقد أعطـاه الـبعض أولوية في الترتيب لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تقوم بدور فعال في الأداء". (محمود وحسام الدين ، ١٩٩٩).

وأشار (نجى، ١٩٩٩) إلى أن ظاهرة الاحتراق النفسي تعتبر مـن الظـواهر النفـسية الخطيرة على الكوادر البشرية، فهي تؤثر سلبا على جميع جوانب الشخصية الإنسانية، وبالتالي تؤثر على أدائهم سلبا في الأماكن التي يعملون بها وكذلك على الأفراد الذين يتلقون خدماتهم من أولئك المدربون.

وأصبحت دراسة هذه الظاهرة في مجال أكثر شيوعا، حيث ركـزت معظـم الدراسـات والبحوث الاجتماعية على وصف الحالة النفسية للمهني الذي يعمل فـي قطاعـات الخـدمات الإنسانية والاجتماعية، حيث يقضي معظم وقته مع عملائه، ويكون على اتصال مباشر ومستمر معهم، بهدف تقديم المساعدة لهم، وقضاء حاجاتهم بغض النظر عن الإجهاد الذي يتعرض لـه في سبيل تحقيق هذه الرغبة. (الوابلي، ١٩٩٥).

مفهوم الاحتراق النفسي:

يعد هربرت فرويدبيرجر (Herbert Freudenburger) أول من صاغ تعبير الاحتراق النفسي عام ١٩٧٤م، وقد عنى به الاستجابات الجسمية والانفعالية لـضغوط العمـل، إذ درس الآثار السلبية عند العاملين في مختلف المهن، ومنذ ذلك الوقت أصبح الموضوع يلاقي اهتمامـا كبيرا ولا سيما بسبب شيوعه بين الأفراد العاملين في المهـن التـي تتطلـب تقـديم مـساعدة متخصصة (كالتدريس، والطب، والعمل الاجتماعي، والـشرطة) إذ يـشعر هـؤلاء العـاملون بالإحبـاط بـسبب عـدم قـدرتهم علـى تقـديم المـساعدة بالـشكل الـذي يرغبـون فيـه (Papila & Olds,1992).

إن الاحتراق النفسي شعور عام بالإجهاد الناتج عن تعرض الفرد للتـوتر الكبيـر الـذي يؤدي إلى حالة من عدم الرضا، ويعد الأفراد ذوي الدافعية والطموح العالي هم أكثـر الأفـراد تعرضا للاحتراق النفسي، فهؤلاء يقومون ببذل أقصى الجهود لتحقيق أهـداف المؤسـسة فـي

الوقت الذي لا تساعدهم إمكانات المؤسسة على القيام بذلك، مما يولد لديهم الإجهاد و الـشعور بالإحباط و العجز عن تحقيق أهدافهم و أهداف المؤسسة.(Moorhead & Griffin, 1989).

وتعرفه ماسلاش (١٩٩٧) بأنه: تلك الأعراض النفـسية المتمثلـة بالإنهـاك الانفعـالي "النفسي" وتطوير اتجاهات سلبية نحو العمل ، بالإضـافة إلـى فقـدان الاهتمـام بالأشـخاص الموجودين في محيط العمل، حيث يحس الفرد بالإرهاق و الاستنزاف العاطفيين اللذين يجعلان هذا الفرد يفقد الإحساس بالإنجاز، ويولدان عنده الاتجاهات السلبية نحو الأفراد، ويفقـد بـذلك تعاطفه نحوهم، كما وصفت الاحتراق النفسي بأنه خبرة انفعالية فردية سلبية تقود إلـى عمليـة مزمنة يتم تجربتها كاستنزاف الجهد على المستوى البدني، والانفعالي، والمعرفي.

ويعرفه عيكر وجامع والأنصاري (١٩٨٩) بأنه: " التغيرات السلبية في اتجاهات و سلوك الفرد كرد فعل لضغوط العمل، ومن أهم مظاهره فقدان الاهتمام بالعمل وأداؤه بأسلوب روتيني، ومقاومة التغير، وانخفاض الدافعية، وفقدان الابتكارية."

أما سبانيول وكابوتو (Spaniol & Cabuto, 1979) فيعرفان الاحتراق النفـسي بعـدم القدرة على التكيف مع الضغوط الناجمة عن متطلبات العمل أو الحياة الشخصية، وأن الاحتراق النفسي لا يسبب الأذى للشخص الذي يتعرض للإصابة به فحسب وإنما للعملاء الـذين يتلقـون الخدمة أيضا، وأن الاحتراق النفسي يقلل من الطاقة المتوفرة لمتطلبات العمل و الحياة الشخصية بشكل كبير.

وفي ضوء التعريفات السابقة يرى الباحث أن الاحتراق النفسي و هو حالة من الإنهـاك البدني و العقلي و الانفعالي للعامل في مجال الخدمات الإنسانية ناتجة عن ضـغوطات العمـل وتكون اتجاهات سلبية نحو العمل وبالتالي قلة الإنجاز الشخصي مما يؤدي إلى انخفاض حيوية الفرد وانخفاض مستوى إنتاجه، والتي قد تؤدي إلى الانسحاب أو عدم الرغبة في متابعة العمـل لعدم القدرة على التكيف فيه وتحقيق الإنجازات و الأهداف المراد تحقيقها.

ومن المؤكد بأن مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بالتعامـل المباشـر مـع الأشخاص و المؤسسات الاجتماعية و التي لا تخلوا من هذه الضغوطات والمواقف التـي قـد تؤدي بالمدرب الرياضي إلى حالة من الاحتراق النفسي، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بعدة عوامل تتميز بالانفعالات الحادة كالقلق، والتوتر، والاستثارة.

ولابد لنا بأن نذكر في هذا المقام بعض أهم هذه العوامل:

استعرض (Gerniss, 1986) العوامل التي تؤدي إلى ظاهرة الاحتراق النفسي وردهـا إلى ثلاثة مجالات وذلك على النحو التالي:

١- العوامل الخاصة بالمجال الفردي:

وهو أن الفرد الأكثر انتماءاً والتزاماً وإخلاصا في عمله هو الأكثر تعرضـاً للاحتـراق النفسي من غيره من العاملين، وذلك لأن الفرد الملتزم يقع تحت ضغط داخلي للعطاء ويواجـه في نفس الوقت ظروفاً خارجة عن إرادته تقلل من هذا العطاء، كمـا أن الفـرد الـذي يتمتـع بقدرات ذاتية على التكيف يكون أقل عرضة للاحتراق النفسي من الفرد الذي لا يمتلـك هـذه القدرات.

٢- العوامل الخاصة بالمجال الاجتماعي:

وهو محاولة الفرد العامل على التوفيق بين مصلحة العمل وأهدافه ورسـالته ومـصلحة المواطنين، بحيث يجد العامل الملتزم و المنتمي للمهنة نفسه عاجزا عن تقديم خدمات متميـزة مما يؤدي إلى شعور الفرد بالإحباط و بالتالي يحدث لديه حالة من عدم التوازن و التي بدورها يمكن أن تعرضه للاحتراق النفسي.

٣- العوامل الخاصة بالمجال الوظيفي:

وهو أن يشعر العامل بفشله في تحقيق أهداف العمل، وكذلك إحساسه بفشله فـي إشـباع حاجاته الأساسية خلال العمل الذي يقوم به، وهو ما سيقود به إلى حالة من عدم الرضـا عـن العمل بمجالاته المختلفة، وبالتالي إلى الاحتراق النفسي.

ويرى كثير من الباحثين و الدارسين لموضوع الاحتراق النفسي إلى أنه الأكثـر تـأثيرا على الفرد نظراً لما يمثله من دور مهم في حياة الفرد في العصر الحديث، فالعمل يحقق حاجات للفرد مثل السكن، والصحة والدخل الجيد وكذلك حاجات معنوية لها أهميتها في تكوين شخصية الفرد مثل الاحترام و التقدير و النمو الاجتماعي و الاستقلالية.

كما وتشير الدراسات إلى أن قلة الإثارة في بيئة العمل والأعمال الخفيفة والمتكررة تؤدي إلى الضغوط النفسية وبالتالي إلى الاحتراق النفسي، كمـا أن الفـشل فـي تحقيـق الحاجـات الشخصية المتوقعة تسهم في حدوث عدم الرضا الوظيفي و الضغط وبالتـالي إلـى الاحتـراق النفسي (عسكر وآخرون، ١٩٨٦).

كما وقد أكد (Cedoline, 1982) على أن المشاركة للفرد في صنع القرار يـساعد فـي تكوين اتجاهات إيجابية نحو عمله وتزيد من درجة حماسه للقيام بعمله بشكل فعـال، وترتفـع معنوياته مما يقلل من الضغوط التي يتعرض لها.

وقد أورد (الرشدان، ١٩٩٥) في دراسته إن كالاميـدياس (Calammidias) وجـد أن أنواع الاحتراق النفسي تظهر على النحو التالي:

أولاً: الاحتراق الجسمي: وفي هذه المرحلة تظهر أعراض الإجهاد المستمر والقلق والتي تؤدي إلى نتائج مزعجة.

ثانياً: الاحتراق العقلي و الذهني: وبالتالي عدم الانتباه والتركيز في العمل، وتـؤثر هـذه الحالة سلبا على اندفاع الفرد وحماسه نحو العمل الذي يقوم به.

ثالثاً: الاحتراق الاجتماعي: وتتمثل هذه المرحلة بأعراض حدة الطبع، وتغيـر الـسلوك، وعدم الرغبة في التعامل مع الآخرين، والمحاولات الجادة في إنهاء علاقاتـه مـع الآخـرين، وبخاصة علاقات العمل، ومن ثمة في الظهور أمام الناس.

رابعا: الاحتراق النفسي العاطفي: وتتمثل في حالات من التذمر المتواصل مـن العمـل، وعدم الرغبة في الأداء و الإنجاز في التعامل مع الزبائن، ومن ثم الانعزال عن الآخرين فـي مختلف مجالات الحياة.

وهنا يشير (Gherniss, 1986) إلى أنه يمكن اعتبار ظاهرة الاحتراق النفـسي عمليـة تتكون من ثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى: تتمثل بوجود ضغط نتيجة عدم التوازن بين متطلبات العمل و القـدرات الذاتية اللازمة لمواجهة تلك المتطلبات من الجانب المهني.

المرحلة الثانية: وهي امتداد للمرحلة الأولى كرد فعل انفعالي لحالة عدم التوازن تتـصف بالشعور بالقلق والتعب والإجهاد.

المرحلة الثالثة: تتكون من مجموعة من المتغيرات في الاتجاهات و السلوك لدى المهني، كالميل إلى معاملة المسترشد بطريقة آلية، و الانشغال بإشباع الحاجات الشخصية وما يترتـب على ذلك من تقليل الالتزام بالمسؤولية المهنية.

لذا فإن الاحتراق النفسي يسبب الأذى للمدرب، حيث يؤدي إلى الكثير مـن المـشكلات النفسية مثل الانطواء، واليأس والقلق والخوف وعدم الدافعية وضعف الإنتاج واللامبالاة التـي تنتج غالبا عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدربون أثناء عملهم، مما ينعكس سلبا علـى شخصية المدرب، وصحته، وأقرانه، والطلبة، وعلى المؤسسة التي يعمل بها، ويؤدي إلى مـا يسمى تربويا ونفسيا "الانطفاء" أو " الإجهاد النفسي" التي تؤدي إلى انطفـاء شـعلة الحمـاس للمدرب واحتقاره لمهنته، وبث هذا الشعور في نفوس الطلبة والزملاء في العمل، وقد تسبب له أمراضاً جسمية، واضطرابات نفسية مختلفة (العمرية، ٢٠٠٥).

نظريات في الاحتراق النفسي

هناك عدة نظريات في الاحتراق النفسي، أشار إليها الرشدان (١٩٩٥):

(١) النظرية السلوكية: تنظر إلى السلوك على أنه نتاج للظروف المادية و البيئيـة، ويـرى السلوكيين أن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق و الغضب، وهـو نتيجة لعوامل بيئية إذا ما ضبطت أمكن من خلالها الحكم بمستوى الاحتراق النفسي واستخدام أساليب تعديل السلوك لضمان درجة عالية من الأداء والإنتاجيـة لـدى العاملين في مختلف المجالات المهنية.

(٢) النظرية المعرفية: ترد هذه النظرية سلوك الإنسان إلى مصدر داخلي، أي أن الإنـسان يفكر في الموقف الذي يتواجد فيه، ويسعى إلى الاستجابة له من أجل الوصول إلـى أهداف يحددها، وعليه فإذا ما أدرك الإنسان الموقف إدراكا إيجابيا فإن ذلك سـيقود بالضرورة إلى حالة من الرضا و ارتفاع الروح المعنوية، والتكيف الإيجابي معه، أما الإدراك السلبي للموقف فسيقود الفرد إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي.

(٣) النظرية التحليلية: تقوم على تفسير سلوك الإنسان على أنه مدفوع بقوى داخلية تـسبب الصراع الداخلي بين مكونات شخصيته (الأنا، والهوه، والأنا الأعلى) وينـتج عنـه القلق، و الاكتئاب، والاحتراق النفسي، والتوتر، والانفعال، والتي هي مصادر السلوك للإنسان مثل تبلد المشاعر، والإجهاد، والعزلة.

الضغوط النفسية والاحتراق النفسي

هناك تداخل وخلط ما بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ، لذا فلا بد من أن نميـز ونفرق بينهما.

لذا فقد رأى فيها (Niehause, 1989) إلى أن الفرق بين الضغوط النفسية والاحتـراق النفسي ، يتضح في ثلاث خصائص كالآتي:

١. إن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لضغوط العمل النفسية المتمثلـة فـي تـضارب الأدوار وغموضها ، وازدياد حجم العمل ، وظروف العمل وأحواله التي تنطوي على بعض المخاطر.

٢. أن الاحتراق النفسي يحدث في معظم الأحيان لدى المعلمين الذين يلتحقون بالمهنـة برؤيـة مثالية مؤداها أنهم لابد أن ينجحوا في مهنتهم.

٣. هناك صلة وثيقة وعلاقة تناسبية متبادلة بين الاحتراق النفسي والسعي إلى تحقيـق المهـام التي يتعذر تحقيقها .

ويعتقد آخرون أن الاحتراق النفسي هو المحصلة النهائية أو المرحلة المأساوية الأخيـرة للضغوط النفسية ، نتيجة استجابة المعلم للمشاكل البدنية أو العقلية المتواترة والمتلاحقة خـلال مشواره المهني. (البتال، ٢٠٠٠).

وتعتبر الضغوط التي يقع فيها المدرب الرياضي من الأسباب الرئيسية في وصوله إلـى حالة من الاحتراق النفسي وذلك بما تحتويه هذه المهنة من أعباء ومسؤوليات يتحملها المـدرب وتكون على كاهله. وبما قد يوجه إليه من انتقادات سواء من الفريق أو من الجمهـور أو مـن الإعلام وغيرها من الصادر التي قد توجه انتقادات للمدرب سواء على أدائه أو على تقـصيره في تحقيق الأهداف.

وأشار (علاوي، ٢٠٠٢) نقلا عن "Stlye" إلى أن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، إلا أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفـرد ويـؤدي على عدم قدرته على الأداء والإنتاج وظهور بعض الأعراض المرضية أو الجسمية أو النفسية.

وذكر (علاوي، ٢٠٠٢) نقلا عن جرينبيرج (١٩٩٧) إلى أن زيادة الحمل الكمي والكيفي يعتبران من العوامل الرئيسية لحدوث الضغط مثل استمرار المدرب الرياضي في العمل لفترات طويلة وشاقة (حمل كمي) أو استمرار مطالبته بتحقيق إنجازات دائمة (حمل كيفي).

ويورد (الحربي، ٢٠٠٢) في دراسته أن "Selye" قد اقترح نموذجاً أسماه متلازمة التكيف العام(General Adaptation Syndrome) والذي يتضمن ثلاث مراحل من استجابة الأفراد للضغوط النفسية:

(١) مرحلة التنبيه:

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

(٢) مرحلة المقاومة:

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه المحاولات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة وبالتالي يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

(٣) مرحلة الإجهاد والإنهاك:

في هذه المرحلة يتم استنزاف القوى لآليات التكيف في جسم الإنسان وتقل قدرته على المقاومة وبذلك يحدث الإجهاد، يلي مرحلة الإجهاد مرحلة الإنهاك أي استمرار حدوث الإجهاد كنتيجة لاستمرار وجود الضغط ولأعباء الزائدة وحدوث استنزاف لآليات المقاومة لدى الإنسان.

ويقصد (بالإجهاد) توافر الضغوط الواقعة على كاهل المدرب الرياضي كضغوط التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية والضغوطات المرتبطة بعلاقاته مع الآخرين كإدارة النادي مثلاً، والضغوط الأسرية أو الاجتماعية، والضغوط الانفعالية أو النفسية أو العضوية أو الضغوط الناتجة عن الإعلام، وغير ذلك من أنواع الضغوط التي لا تستطيع أجهزة الجسم المختلفة للمدرب الرياضي التكيف الإيجابي معها أو مواجهتها والتي يفسرها المدرب الرياضي على أنها مهددة، كما يقصد "بالإنهاك" المرحلة التي تلي الإجهاد، أي استمرار حدوث الإجهاد أو استمرار وجود الضغوط الحادة وحدوث استنزاف الآليات المقاومة في جسم الإنسان وعمليات التعليم والذي يعتبر المعبر الرئيسي لما يعرف بالاحتراق النفسي (علاوي، ٢٠٠٢).

مصادر الضغوط للمدرب الرياضي

يرى (علاوي، ١٩٩٨) أن هناك مصادر الضغوط التـي يمكـن أن يواجههـا المـدرب الرياضي في إطار عمله في مهنة التدريب الرياضي، يمكن تلخيصها فيما يلي:

(١) ضغوط مرتبطة بالمنافسات الرياضية والنتائج:

ومن بين أهم الضغوط التي يعاني منها المدرب الرياضي بالنسبة للمنافـسات الرياضـية ونتائجها ما يلي:

- الاهتمام الزائد عند المدرب بنتائج المنافسة بغض النظر إلى مستوى الفريق المنافس أو حتى إلى مستوى فريقه، ووضع هدف واحد وخيار واحد أمام المدرب وهو الفوز فقط، نظـرا لارتباط الفوز بالعديد من المكاسب سواء كانت مادية أو اجتماعية أو معنوية.
- المستوى المتدني للاعبين والفريق أثناء المنافسة.
- عدم أخذ فترات راحة كافية بين المنافسات الأمر الذي يلقي على المـدرب الرياضـي المزيد من القلق والتعب والتوتر و الاستثارة، بالإضافة إلى ما قد يتطلب ذلك من مشاق الـسفر أو الانتقال والتغيير في العادات اليومية السائدة بالنسبة للمدرب.

(٢) ضغوط مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين:

ومن أهم تلك الضغوط والتي يمكن للمدرب أن يتعرض لها من خلال علاقته مع اللاعبين أو الفريق الرياضي ما يلي:

- عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي بصورة كافية.
- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يقوم المدرب الرياضـي ببذلـه لمحاولـة الارتقـاء بمستوياتهم الرياضية.
- ملاحظة المدرب من وجود صراعات و منازعات بين أفراد الفريـق وعـدم وجـود تماسك قوي بين أفرد الفريق.
- الهزائم المتكررة للاعبين وعدم تحقيق النتائج التي يتطلع إليها المدرب وظهور بـوادر التخاذل وعدم وجود الدافعية للإنجاز لدى اللاعبين.

(٣) ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب:

- يتصف المدرب ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالي وسرعة الاستثارة وسمة القلق العالية وغيرها من الخصائص والتي تلقي بالمزيد من الضغط على كاهل المدرب الرياضي.

- توافر بعض الأنماط السلوكية لدى المدرب الرياضي مثل محاولة وصوله إلى الكمال أو الإتقان التام أو محاولة وضع معايير أو مستويات عالية جداً أو غير حقيقية للاعبين ووضع أهداف صعبة المنال.

- إحساس المدرب الرياضي بعدم تقديره الكافي لعمله من جانب الإدارة العليا أو من جانب اللاعبين، أو من غيرهم كوسائل الإعلام والجمهور، وحساسية المدرب للنقد الذي يوجهه إليه الآخرين.

(٤) ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

- عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق بأداء المدرب الرياضي أو عدم تقديرها المادي والمعنوي له وكذلك التدخل في صميم العمل الفني للمدرب الرياضي ومحاولة السيطرة والتأثير على عمله.

- شعور المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل إدارة الفريق أو شعوره بالحد من اختصاصاته و سلطاته.

(٥) ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام:

- النقد الحاد للمدرب الرياضي عن طريق وسائل الإعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته وتحيزه.

- شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من قبل وسائل الإعلام من تضخيم و إبراز أخطائه.

(٦) ضغوط مرتبطة بالمشجعين:

- الهتافات العدائية من جانب المتفرجين ومحاولة التهجم أو الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب الرياضي من بعض المشجعين المتعصبين لسبب أو الآخر.

(٧) ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية:

ويقصد بها الضغوط الخارجية التي يمكن أن يصادفها المدرب الرياضي خارج نطـاق العمل وتتمثل في :-

(أ) أسلوب حياة المدرب الرياضي:

- الراحة الليلية غير كافية.
- الحياة اليومية غير منتظمة.
- الإفراط في التدخين أو زيادة في إعطاء المواد المنبهة.
- أساليب الحياة الصحية الغير منتظمة كسوء التغذية أو الإسراف في إجهـاد الجسم.
- سوء استخدام أوقات الفراغ وأوقات الراحة.
- سوء التفاعل مع الآخرين كالعزلة وعدم التفاعل الاجتماعي.

(ب) العوامل البيئية:

- كالصراعات الاسرية أو زيادة الحمل العائلي.
- متاعب الانتقالات اليومية أو المتاعب المرتبطة بالمسكن.
- بعض الحالات الطارئة والغير متوقعة كحالات الوفاة في المجال الأسري أو بعض الحالات المرتبطة بالنواحي المادية.

توجيهات للمدرب الرياضي لمواجهة الضغوط

يمكن الإشارة إلى بعض الخطوات والتي تعتبر بمثابـة توجيهـات للمـدرب الرياضـي لمواجهة الضغوط الواقعة على كاهله وبالتالي محاولة تجنب مضاعفات هذه الضغوط الواقعـة على كاهل المدرب الرياضي وبالتالي محاولة تجنب مضاعفات هذه الضغوط، ويمكن تلخـيص هذه الخطوات كما يلي:

أولاً: حاول أن تفهم جيداً طبيعة الضغوط التي تعاني منها وأسبابها.

ثانياً: حاول أن تحدد بدقة المسؤوليات والواجبات الملقاة على عاتقك.

ثالثاً: قم بتحديد قدراتك واستطاعاتك الحقيقية فـي مواجهـة المـسؤوليات والواجبـات والأعباء المطلوبة منك.

رابعاً: قم بتعلم مهارات الاسترخاء وممارستها بانتظام حتى تستطيع أن تواجه ما يصادفك من قلق و استثارة.

خامساً: حاول أن تضع لنفسك بعض الخطط والأهداف التي يمكنك بها تنميـة مهاراتـك النفسية مع مراعاة تطويرها لكي تستطيع الوفاء بما هو مطلوب منك.

سادساً: ضع أهدافا تتعلق بحياتك الشخصية أو الاسرية بشكل عام وحاول تحقيقها.

سابعاً: التزم دائما بأساليب الحياة الصحية (غذاء، نوم، هوايات، علاقات اجتماعية...).

مستويات الاحتراق النفسي:

لقد صنف سبانيول وكابوتو (Spaniol & Caputo, 1979) أعراض الاحتراق النفسي إلى ثلاث مستويات:

المستوى الأول:

تظهر حالة الاحتراق النفسي في هذا المستوى بشكل قصير متقطع يمكن السيطرة عليه بسهولة، ويرى الباحثان أنه يمكن علاج ذلك عن طريق بعض التمارين الرياضية والتي تـؤدي بدورها إلى الاسترخاء وممارسة بعض الهوايات المحببة بحيث تخفض معها ظاهرة الاحتـراق النفسي هذه.

المستوى الثاني:

تصبح أعراض الاحتراق النفسي أكثر حدة وتأثير وتدوم لفتـرة أطـول يـصبح مـن الصعب فيها التغلب على تلك الأعراض.

المستوى الثالث:

تدوم فيها الأعراض وتنشأ مشكلات نفسية وصحية والتي لا يمكن لها أن تنتهي بسرعة بالعلاج الطبي أو حتى بالعلاج النفسي، ونلاحظ من الشخص شكوك دائمة حول قدراته، كما أن الاكتئاب و المشاعر السلبية تصبح متفشية.

أعراض الاحتراق النفسي:

يشير اوستن (Austen, 1988) أن أعراض الاحتراق النفسي تبدأ بالشعور بالـضجر وزوال متعة العمل بشكل دائم وتتضمن أعراض التعب والإجهاد والشد العـضلي و الـصداع وزيادة إفراز العرق وتقلصات المعدة.

ذكرت (حرتاوي، ١٩٩١) بأن بعض الباحثين صنف أعراض الاحتراق النفسي إلى أربع فئات هي:

(١) الأعراض الفسيولوجية (الجسمية):

تشمل آلام الظهر وارتفاع ضغط الدم وفقدان الحماس والنشاط وضعف عام في الجسم وينتج عنه خلل في بعض أجهزة الجسم.

(٢) الأعراض المعرفية الإدراكية:

وهي عدم القدرة على التركيز والمزاج الساخر وتظهر بوضوح هذه الأعراض على شكل تغير في نمط إدراك الفرد.

(٣) الأعراض النفسية:

يميل الفرد إلى حالة من التغيرات في عواطفه، وهذه التغيرات تكون سلبية مزعجة وأكثرها حدة الشعور والإحباط والإحساس بالعجز واليأس والشعور بالخوف والقلق و الانعزال.

(٤) الأعراض السلوكية:

وهي عدم الرضا عن العمل و البطء في الأداء والتغيب عن العمل، وترك المهنة والابتعاد عن الأشخاص الذين يتعامل معهم الفرد.

ويشير (علاوي، ١٩٩٨) إلى أهم الأعراض التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي:

١. الإنهاك البدني:

ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود ولإحساس بالخمل البدني

٢. الإنهاك العقلي:

وهو الشعور بالاستنفاذ العقلي أو الإرهاق العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستوى الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.

٣. نقص الإنجاز الشخصي:

وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين.

٤.الإنهاك الانفعالي:

وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق والانفعال.

٥. التغير الشخصي نحو الأسوأ:

ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

كيف يواجه المدرب الرياضي الاحتراق النفسي؟

أكد (Hoehn, 1983) على أن الصحة الجسمية تساعد المدرب على مقاومة الضغط النفسي والاحتراق، وكذلك المشاركة في الأنشطة المتنوعة تجلب المتعة والسرور، وتكسر روتين العمل وتساهم في منع الاحتراق النفسي، ويرى "هوين" بأن تحديد الأولويات وتنفيذ الأشياء الأكثر أهمية والتدريب اليومي والأكل بصورة جيدة والحصول على الراحة المناسبة ووضع أهداف واقعية للمدرب واللاعبين ورغبة المدرب وسعيه للتطور المهني من خلال المشاركة في الدورات والندوات والاطلاع على كل جديد في عمله وابتكار أساليب جديدة ومحاولة تطبيقها على الواقع ، كل ذلك يساهم في تقليل أو منع حدوث الاحتراق النفسي لدى مدرب التربية الرياضية.

وأشار (Figone, 1986) إلى ضرورة أن يتفهم معلم التربية الرياضية المتطلبات التي يحتاجها في وظيفته (التدريس و التدريب) بشكل جيد، ويقول أن هناك إستراتيجيات وأساليب أخرى يمكن للمدرب أن يتبعها للتقليل من الاحتراق النفسي وتتضمن تطوير أساليب حياتية مختلفة والاشتراك بالأنشطة الرياضية الترفيهية المتعددة والسماح لمساعدي المدربين بالقيام بأدوارهم بشكل كامل وتحمل المسؤوليات.

ويقول (Kohlmaier, 1981) بأن مشاركة معلم التربية الرياضية في وضع برامج التربية الرياضية يقلل من تعرضه للاحتراق النفسي.

أما (راتب، ١٩٩٥) فيذكر مجوعة من النقاط الهامة في هذا الخصوص وهي:

١. ضرورة إعادة المدرب الرياضي لتقييم أهدافه وإعادة النظر بالنسبة لاتجاهاته نحو مهنة التدريب الرياضي وأنماط حياته.

٢. محاولة المدرب الرياضي بأن يكون بين مجموعة من الأصدقاء أو الأقارب الذين يعتز بعلاقاته معهم ومساعدتهم له.

٣. حاول أن تشرك الآخرين لمساعدتك في عملك، وذلك عن طريق تفويض بعض سلطاتك واختصاصاتك مثل تفويض المدرب المساعد أو رئيس الفريق أو بعض اللاعبين بسلطات القيام بأعمال معينة تسهم في الارتقاء في عملك التدريبي.

٤. حاول إيجاد التوازن في حياتك، وألا يكون كل وقتك لمهنة التدريب الرياضي بل لا بد أن تكون هناك بعض الأوقات للراحة والاسترخاء والترويح الذي يساعدك على تحديد نشاطك وإكسابك المزيد من الطاقة و الحيوية والمرح كذلك لابد أن يكون هناك وقت للمسؤوليات العائلية.

٥. ضع في ذهنك أنه من يعمل لابد له وأن يتعرض لنسبة من الخطأ، فالمدرب الرياضي بشر ولن يستطيع أن يؤدي كل شيء بمنتهى الكمال.

٦. حاول الاعتناء بنفسك صحياً وبدنياً.

٧. حاول أن تمارس بعض تمرينات الاسترخاء لكي تمكنك من التخلص من الضغوط والاستثارات والقلق الذي يصادفك في عملك، والذي يمكنك من يكسبك الشعور بالراحة النفسية.

ثانياً: الدراسات السابقة:

(أ) الدراسات العربية:

١- أجرى العودي (٢٠٠٨) دراسة بعنوان "مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الجمهورية اليمنية" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الجمهورية اليمنية. وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٥) مدربا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واختار الباحث عددا من المتغيرات المستقلة للتعرف على تأثيرها على درجة الاحتراق النفسي وذلك من خلال درجة تصنيف المدرب و سنوات الخبرة. أظهرت النتائج أن درجة الاحتراق النفسي لدى المدربين جاءت بدرجة متوسطة على جميع محاور المقياس المستخدمة ما عدا محور الإنهاك البدني حيث جاء بدرجة كبيرة، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لدرجة تصنيف المدرب و سنوات الخبرة.

٢- أجرى النعيمات (٢٠٠٧) دراسة تحت عنوان "مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الأردن". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في الأردن وذلك تبعا لمتغيرات: العمر والمؤهل العلمي ودرجة الحكم وتخصص الحكم (ساحة، مساعد) حيث اشتملت العينة على (٣٥) حكماً (ساعة، ومساعد) وقد استخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، أسفرت النتائج إلى أن حكام كرة القدم في الأردن لا يعانون من الاحتراق النفسي على كافة مجالات المقياس، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الاحتراق النفسي بين الحكام تعزى لمتغير العمر و المؤهل العلمي و تخصص الحكام (ساحة، ومساعد).

٣- قام الطحاينة، زياد (٢٠٠٧) بدراسة بعنوان " مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات"، تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) حكماً وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي، وأظهرت النتائج أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلاله إحصائية تعزى لمتغير العمر و الخبرة، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام الألعاب الجماعية و حكام الألعاب الفردية.

٤- قامت عرابي، وآخرون (٢٠٠٧) دراسة بعنوان "الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن" ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٨١) مدرباً، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي، والمعدل من قبل الباحثين، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط، كما خلصت الدراسة إلى أن درجة المدرب لها تأثير على مستوى الاحتراق، فقد دلت النتائج أنه كلما ارتفعت درجة المدرب كلما انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه.

٥- قام جابر (٢٠٠٧) بدراسة بعنوان " أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين" ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٠) مدرباً، وطبق عليهم مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي (١٩٩٨)، وأظهرت النتائج وجود عدة مستويات لأعراض الاحتراق النفسي للمدرب بفلسطين على النحو التالي: بعد الإنهاك العقلي (١) بعد الإنهاك الانفعالي (٢) بعد نقص الإنجاز الرياضي (٣) بعد الإنهاك البدني (٤) بعد التغير الشخصي نحو الأسوأ (٥) وقد أوصى الباحث المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط و القلق و الاستثارة كمهارات الاسترخاء واستخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي.

٦- أجرى عبدالرحيم، الزروق (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف على بعض الضغوط المهنية التي تواجه مدرسي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي، واستخدم المنهج الوصفي واشتملت العينة على (٢٤٠) مدرس ومدرسة، اعتمد الباحثان على أدوات جمع البيانات بناء على قائمة الضغوط المهنية لمدرسي التربية الرياضية التي تضم (٣٨) عبارة موزعة على ست محاور والتي قام بتصميمها (محمد علاوي، ١٩٩٨) وقد أسفرت أهم النتائج على أن المرتب الشهري، وأسلوب الحياة الصعبة، والتغيرات الاقتصادية الحادثة في المجتمع يعتبروا من أهم العوامل الهامة و المرتبطة بالضغوط المهنية لمدرسي التربية الرياضية.

٧- قام الريعان (٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على أسباب الاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين في المملكة العربية السعودية والأعراض المتزامنة له وكذلك الفروق بين المدربين الرياضيين في أسباب الاحتراق النفسي والأعراض المتزامنة له، وفقا للمتغيرات التالية: الجنس، والعمر، ونوع اللعبة، والخبرة، وطبيعة المهنة. وقد تكونت عينة الدراسة والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية من (٣٢٧) مدربا من مدربين الأندية الرياضية في المملكة العربية السعودية أي ما نسبته (٣٤%) من مجتمع الدراسة، استخدم الباحث مقياسين من تصميم علاوي وهما مقياس أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، ومقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي، وقد بينت النتائج أن المدربين الرياضيين في المملكة العربية السعودية عامة يعتقدون أن أهمية الأسباب التي تساعد على زيادة الضغوط على المدرب الرياضي التي قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي كانت متوسطة بشكل عام، كما أنهم يشعرون بالأعراض المتزامنة للاحتراق النفسي بدرجة أقل من المتوسط مما يؤكد بأن المدربين الرياضيين في المملكة العربية السعودية لا يشعرون بالاحتراق النفسي بشكل يدعو إلى القلق، وكذلك كان هناك فروق دالة إحصائيا بين المدربين الرياضيين في أسباب الاحتراق النفسي و الأعراض المتزامنة له وفقا لمتغيرات: الجنس و العمر و نوع اللعبة و الخبرة و طبيعة المهنة.

٨- دراسة المرزوقي، (٢٠٠٤) والتي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي و معلمات المرحلة الثانوية لدى المدارس الحكومية في دولة الإمارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات و أستخدم الباحث(١٥) فقرة في مقياس ماسلاش كأداة لجمع البيانات وكان مجتمع الدراسة مكون من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية لمنطقة دبي و الشارقة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) معلم ومعلمة تم اختيارهم بشكل عشوائي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج أهمها أن درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة (٢,٦٩) ويقابل التقدير العالي، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس والعمر والخبرة و المؤهل العلمي وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير المنطقة التعليمية و متغير الجنسية.

٩- دراسة قام بها اللامي، وآخرون (٢٠٠٤) هدفت إلى التعرف على السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي التي يتمتع بها مدربو كرة القدم في محافظة القادسية، وكذلك هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية ودرجة الاحتراق النفسي لعينة البحث، وكان من أهم النتائج أن المدربين قد اتسموا بصفات شخصية جيدة كالانضباط، والجدية وعدم المساومة وكذلك بعض الصفات السلبية مثل التوتر والخجل، وأن هناك دلالة إحصائية بين سمة الاتزان الانفعالي، وهناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة الجدية والمبالاة وظاهرة الاحتراق النفسي، وهناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة الضمير الحي وظاهرة الاحتراق النفسي، وهناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمة الحزم وظاهرة الاحتراق النفسي، وهناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين سمات الخجل وعدم الجرأة وظاهرة الاحتراق النفسي.

١٠- دراسة هارون و المغربي (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في فرق الأندية الأردنية، واختار الباحث (٢٠) مدربا من العاملين في التدريب حيث شكلوا (٥٠%) من مجتمع الدراسة وقد استخدم الباحثان مقياس أسباب الضغوطات على المدرب الرياضي الذي صممه علاوي ويشمل خمسة مجالات وهي الإنهاك العقلي والإنهاك البدني والإنهاك الانفعالي والتغير الشخصي نحو الأسوأ ونقص الإنجاز الشخصي. وكانت من نتائج الدراسة أن الاحتراق النفسي لدى المدربين جاءت بدرجة عالية على جميع مجالات المقياس المستخدمة، وإن الإنهاك الانفعالي كان أكثر مجالات المقياس المستخدم تأثيراً وأن سنوات الخبرة كان لها تأثير واضح على درجة الاحتراق النفسي، حيث أظهرت النتائج أن المدربين الأقل خبرة هم الأكثر تعرضا للاحتراق النفسي.

١١- أجرى فقيهي (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى التعرف على أسباب وأعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم السعوديين وغير السعوديين من العرب، حيث أظهرت نتائج الدراسة: أن الأسباب المؤدية إلى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم السعوديين وغير السعوديين من العرب في المملكة العربية السعودية جاءت مرتبة من العامل الأكثر تأثيرا إلى العامل الأقل تأثيراً على النحو التالي: الإدارة العليا للفريق، ووسائل الإعلام، اللاعبون أو الفريق الرياضي، خصائص المدرب وشخصيته، والمشجعون، أما بالنسبة

الأعراض الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم من السعوديين وغير السعوديين في المملكة العربية السعودية جاءت مرتبة من العامل الأكثر تأثيراً إلى العامل الأقل تأثيراً على النحو التالي: الإنهاك الانفعالي، الإنهاك العقلي، التغير الشخصي نحو الأسوأ، الإنهاك البدني، نقص الإنجاز الشخصي.

١٢- دراسة العلوان (٢٠٠٠) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الأردن، وبيان أثر كل من متغيرات نوع اللعبة، وسنوات الخبرة، وتصنيف المدربين، والمؤهل العلمي، على مستوى ومصادر التوتر النفسي للمدرب. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) مدرب، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، والذي تكون من جميع مدربي الأندية الأردنية للألعاب الجماعية، وأشارت النتائج إلى أن المدربين يعانون من التوتر النفسي بدرجة متوسطة، وأن أهم مصادر التوتر النفسي لدى المدربين مرتبة حسب الأهمية كان: الإمكانات، الحوافز، واللاعبين، والإدارة، والجمهور الرياضي.

١٣- أجرى نجى (١٩٩٩) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية، و الكشف على أثر كل من العمر، والمؤهل العلمي، والخبرة، واللعبة، ودرجة النادي، وموقع النادي على مستوى الاحتراق النفسي عند المدربين، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) مدرباً، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش المعدل للاحتراق النفسي و كانت أبرز النتائج أن المدربين يعانون من مستوى عالي من الاحتراق النفسي، وكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر و الخبرة لصالح الأقل عمراً وخبرة على مجالي الإجهاد، وتبلد الشعور ولصالح الأكثر عمراً و خبرة على مجال نقص الشعور بالإنجاز ووجدت الدراسة أيضا فروق دالة إحصائيا على متغير التصنيف لصالح مدربي الدرجة الأولى، بينما لم تجد الدراسة فروقا دالة إحصائيا تبعا لمتغير نوع اللعبة.

١٤- أجرى حمدان والكردي (١٩٩٦) دراسة بعنوان "مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية في الأردن" واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش (MBI) وأظهرت النتائج أن المدربين يعانون بدرجة معتدلة من الاحتراق النفسي على بعد الإجهاد

الانفعالي وبدرجة عالية على بعد تبلد الشعور وبدرجة متدنية على بعد نقص الشعور بالانجاز.

١٥- أجرى الطحاينة (١٩٩٥) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن، وبيان أثر عدد من المتغيرات الديموغرافية على مستويات الاحتراق النفسي للمعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٠) معلما تم اختيارهم عشوائيا من بين جميع معلمي التربية الرياضية في الأردن، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش المعدل للاحتراق النفسي والذي يقيس المجالات الثلاثة، واستبيان وصف سلوك القائد، وتوصل الباحث إلى أن معلمي التربية الرياضية في الأردن يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، إذ تبين أن المعلمين الذين يحملون مؤهل دبلوم متوسط يعانون من الإجهاد الانفعالي بدرجة أعلى من المعلمين الذين يحملون درجة البكالوريوس، كذلك كان هناك فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير نوع المدرسة، وعدد الطلاب، وعدد الحصص، والدخل الشهري، السلوك القيادي للمدير، ولم تكشف الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس، والعمر، والخبرة، ومنطقة العمل، والمنشآت والملاعب المتوفرة، وأوصى الباحث من التخفيف من العبء الوظيفي وتوفير الحوافز المادية والمعنوية للمعلم وضرورة تأهيل المعلم وتطويره مهنيا ومسلكياً.

(ب) : الدراسات الأجنبية:

١٦- أجرت جونسون (Johnson, 2006) دراسة هدفت إلى استقصاء درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وتحديد الإجهادات التي تواجههم، وحاولت الدراسة إلى تحديد تأثير مختلف عوامل الإجهاد، بالاستناد إلى بيانات ديموغرافية مختارة، وقياس خبرة الاحتراق النفسي في كل مرحلة باستخدام مقياس ماسلاش (MBI)، حيث تم قياس الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، والشعور بعدم الإنجاز الشخصي، تكونت عينة الدراسة من (١١٦) معلمة، و(١٩) معلماً، وأظهرت نتائج الدراسة أن أعضاء عينة الدراسة من الإناث لديهن مستويات عالية من الإجهاد الانفعالي بالمقارنة مع الذكور، وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلى عدم وجود خصائص ذات دلالة إحصائية خاصة بالمعلمين تساعد في إمكانية التعبير بوجود احتراق نفسي لدى معلمي المرحلة المتوسطة، كما تضمنت النتائج

إلى وجود ضغوطات إجهادية محددة شملت العمل الكتابي المكثف، ونقص الدعم لدى أهالي الطلبة والإدارة، وسلوكيات الطلبة غير الملائمة.

١٧- أجرى ستيفن (Stephan, 2006) دراسة هدفت إلى استقصاء العلاقة بين المناخ المدرسي ومصادر التكيف، والاحتراق النفسي عند المرشد المدرسي من خلال اختبار نموذج فرضي على عدد من المرشدين المدرسيين في ولاية كارولاينا الشمالية، وتم قياس الاحتراق النفسي من خلال مقياس ثلاثي الأبعاد، يتكون من الشعور بالإجهاد الانفعالي، والإحساس بتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٤) مرشداً مدرسيا، منهم (١٣١) مرشداً يعملون في مدارس ريفية، في حين كان (٢٨٣) منهم يعملون في مدارس المدن، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن إدراك المرشد لبيئة المدرسة (المناخ المدرسي، وصراعات الدور، وغموض الدور) يساعد في التنبؤ ببعدين من أبعاد الاحتراق النفسي لدى المرشدين، هما (الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر) وكان هناك عدد من الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المرشدين المدرسيين في المدارس الريفية ومدارس المدن.

١٨- وقامت ماربي (Marby, 2006) بدراسة العوامل التي تلعب دوراً مهما في الاحتراق النفسي للمعلمين من خلال عينة تكونت من (٣٥٦) معلماً من معلمي المدارس الابتدائية والمتوسطة والعليا في ولاية تنسي الأمريكية، حيث قام أفراد العينة بتعبئة إستبانة مكونة من (٧٠) فقرة تقيس الاحتراق النفسي عند المعلمين، وإستبانة خلفية المعلم، وأظهرت النتائج أن (٦٠,٤%) من عينة الدراسة لم يظهر دليل على معاناتهم من الاحتراق النفسي، في حين أظهرت أن (٣٩,٦%) من العينة المدروسة تعاني من الاحتراق النفسي، وأظهرت العلاقة بين خلفية المعلم والاحتراق النفسي أن المعلمين الذين يشعرون بأن رواتبهم متدنية كان لديهم أعلى نسبة احتراق نفسي، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير كلا من الجنس، ونوع المدرسة، والعرق، وعمر المعلم، ومستوى المدرسة، وسنوات الخبرة وحجم الغرفة.

١٩- وأجرت بودنيك (Budinick, 2005) دراسة هدفت إلى استقصاء الاحتراق النفسي والدعم النفسي لدى المعلمين في مدرسة حضرية تتبع النظام الحكومي، وتكونت عينة الدراسة من (١١٩) معلماً قاموا بتعبئة استبيان ديموغرافي، واستبيان يقيس مدى الدعم النفسي الملاحظ في المدرسة، واستبيان يقيس أهمية الحصول على الدعم النفسي في المدرسة، كما تم استخدام مقياس ماسلاش (Maslash) لقياس الاحتراق النفسي لدى التربويين (BMI)، فقد حصل معلمو المرحلة الابتدائية على درجات عالية من مقياس الاحتراق النفسي مقارنة مع معلمي المرحلة المتوسطة فيما يتعلق ببعد الإجهاد الانفعالي، بينما حصل مدرسو المرحلة العليا على درجات عالية على مقياس الاحتراق النفسي مقارنة مع معلمي المرحلة الابتدائية على بعد نقص الإنجاز الشخصي، ولم تشر نتائج الدراسة إلى حجم وأهمية الدعم النفسي وارتباطه بالاحتراق النفسي.

٢٠- أجرى فلين (Flynn, 2000) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية في ولاية كارولاينا الجنوبية، وكذلك التعرف على العلاقة بين مستويات الضغط النفسي وكذلك الاحتراق النفسي تبعا لمتغيرات (الجنس، والعمر،والأصل، وحجم ودرجة المدرسة، وعدد سنوات الخبرة التعليمية والإدارية، وعدد المدرسين المساعدين) وتكونت عينة الدراسة من (١٩٤) مشاركاً. وأشارت النتائج إلى أن المعوقات الإدارية الخاصة بتلبية المتطلبات لاجتماعية، والأعمال الكتابية الروتينية و الرسمية، والمتطلبات المحلية تساهم بشكل مباشر في ظهور مشاعر الضغط النفسي، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير العمر حيث كانت الدرجات أعلى لدى الفئات الأقل عمراً، وأعلى لدى الفئات الأقل خبرة في العمل الإداري والتعليمي منها لدى الفئات الأكثر خبرة، وتبين أن هناك مستويات متوسطة من الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المستويات تعزى لكافة المتغيرات المستقلة في الدراسة.

٢١- دراسة ريني و هاردي (Rainy & Hardy 1999) والتي أجريت على عينة مكونة من (٦٨٢) حكما من حكام لعبة الرجبي وهدفت إلى التعرف إلى مصادر والضغوطات و الاحتراق النفسي التي يتعرض لها هؤلاء الحكام ونيتهم لترك التحكيم.وقد

أشارت نتائج التحليل العاملي إلى وجود أربع مصادر للضغوط هي: مخاوف الأداء، ضغوط الوقت، الصراعات الشخصية، والخوف من الاعتداء البدني.
وقد أشار الحكام إلى أن الصراعات الشخصية وضغوط الوقت كانت مرتبطة بالاحتراق النفسي لدى الحكام وأن العمر والاحتراق النفسي مرتبطان ببنية الحكام لترك التحكيم.

٢٢- دراسة ديفيد ريني (Rainy, 1999) وهدفت هذه الدراسة إلى فحص التوتر النفسي بين حكام كرة السلة الرسميين المؤهلين من قبل رابطة رياضي المدرسة الثانوية في أوهايو في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد هدفت الدراسة أيضا إلى زيادة فحص العلاقة بين مصادر التوتر والاحتراق النفسي ونية ترك التحكيم. وأظهرت النتائج أن القلق حول الأداء والصراع الداخلي وضغط الوقت يرتبط بالتوتر الذي يمر به العديد من المختصين بالرياضة، وأن القلق حول الأداء والصراع الداخلي وضغط الوقت يساهم في المرور بتجربة الاحتراق النفسي لدى المتخصصين بالرياضة.

٢٣- قام مارك (Mark, 1996) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في الكليات و المعاهد في الولايات المتحدة، وشملت العينة (١٢٩) مدرباً، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة عينة البحث كان معتدلاً وأنه لا يوجد أثر للمتغيرات المكانية و الشخصية على مستوى الاحتراق النفسي.

٢٤- أجرى واين(Whayn,1994) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي لعبة الهوكي في كندا، وقد استخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وكان من أبرز النتائج أن المدربين يعانون بدرجة عالية من الاحتراق النفسي، كما وأشارت إلى أن سنوات الخبرة ليس لها ارتباط أو علاقة مع الدرجات العليا من الاحتراق النفسي.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات العربية و الأجنبية يمكن ملاحظة بعض نقاط الاختلاف و التشابه مع هذه الدراسة وهي:

١- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في كونه استخدام المنهج الوصفي و الاستبيان كأداة لجمع البيانات كما هو مستخدم في جميع الدراسات السابقة.

٢- اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كلاً من العودي (٢٠٠٨)، ورمزي جابر (٢٠٠٧)، والريعان (٢٠٠٦)، وفقيهي (٢٠٠٣)، وهارون والمغربي(٢٠٠٣)، في استخدامها مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، واختلفت مع باقي الدراسات بحيث استخدمت مقاييس أخرى.

٣- تتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في كونها تناولت مدربي اللياقة البدنية العاملين في دولة الإمارات العربية المتحدة وللتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لديهم وحسب متغيرات الدراسة المتمثلة في العمر، سنوات الخبرة، موقع العمل، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية.

٤- ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة المتعلقة بالاحتراق النفسي لدى المدربين لاحظ عدم وجود دراسات تناولت هذه الفئة من المدربين، ومن هنا فإن هذه الدراسة أول دراسة على حد علم الباحث تلقي الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

٥- أمكن للباحث الاستفادة من الدراسات السابقة على النحو التالي:

- صياغة فروض و تساؤلات الدراسة الحالية.
- الاستفادة من أداة جمع البيانات والمعالجات الإحصائية.
- الاستفادة من هذه الدراسات في أسلوب عرض النتائج و تفسيرها.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- صدق وثبات الأداة
- متغيرات الدراسة
- المعالجة الإحصائية

إجراءات و منهجية الدراسة

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من المدربين العاملين في تدريب اللياقـة البدنيـة فـي الجـيش الإماراتي و البالغ عددهم (200) مدربا – من واقع السجلات الرسمية-.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية للمدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في الجيش الإماراتي في مناطق (دبي، أبوظبي، العين) والبالغ عددهم (88) مدرباً، وتم توزيع (٢٠٠) نسخة من الاستبيان على المدربين في مختلف المعسكرات ولكن لم يتم ملء جميع الاستبيانات حيث رفض بعض الضباط توزيعها نظراً لما تحمله هذه المعسكرات من سرية في بعض المعلومات، ولتجنب هذه المشكلة تم لقاؤهم وتوزيع الاستبيانات عليهم خارج المعسكرات (في المراكز التجارية، والمقاهي الشعبية). لذلك لم أستطع إلا لقاء (٨٨) مدرباً.

جدول ١:

التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة موزعة تبعاً لمتغيراتها المستقلة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
العمر	من ٢٢ إلى٢٦	٣١	٣٥,٢٣
	من ٢٧ إلى ٣١	٣٣	٣٧,٥٠
	من ٣٢ فما فوق	٢٤	٢٧,٢٧
	المجموع	٨٨	١٠٠,٠
الخبرة	أقل من ٢ سنة	٢٢	٢٥,٠٠
	من ٢ إلى ٤ سنوات	٢٥	٢٨,٤١
	أكثر من ٤ سنوات	٤١	٤٦,٥٩
	المجموع	٨٨	١٠٠,٠

موقع العمل	دبي	١١	١٢,٥٠
	أبو ظبي	٤٠	٤٥,٤٥
	العين	٣٧	٤٢,٠٥
	المجموع	٨٨	١٠٠,٠
الحالة الاجتماعية	أعزب	٥٧	٦٤,٧٧
	زوجة مرافقة	١٦	١٨,١٨
	زوجة غير مرافقة	١٥	١٧,٠٥
	المجموع	٨٨	١٠٠,٠
المؤهل	ثانوية عامة	١٠	١١,٤٠
	دبلوم	١٠	١١,٤٠
	بكالوريوس	٥٧	٦٤,٧٠
	ماجستير	١١	١٢,٥٠
	المجموع	٨٨	١٠٠,٠

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب و الذي قام بتصميمه (علاوي، ١٩٩٨).

ويتضمن المقياس خمسة أبعاد حول المفاهيم التالية:

١. الإنهاك العقلي، ويتمثل بالعبارات ذات الأرقام ١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٩.
٢. الإنهاك البدني، ويتمثل بالعبارات ذات الأرقام ٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٩.
٣. الإنهاك الانفعالي، ويتمثل بالعبارات ذات الأرقام ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠.
٤. التغير الشخصي نحو الأسوأ وتتمثل بالعبارات ذات الأرقام ٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧.
٥. نقص الإنجاز الشخصي، ويتمثل العبارات ذات الأرقام ٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨.

وتم قياس فقرات الاستبيان وفقا لسلم ليكرت الخماسي (كبير جدا، كبير، متوسطة، قليلة، قليلة جداً)، وهي تمثل الأرقام (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي ولتحديد مستوى الاحتراق النفسي اعتمد الباحث على التصنيف التالي:

- من (١,٠٠ إلى ٢،٣٣) يقابل درجة قليلة.
- من (٢،٣٤ إلى ٣،٦٦) يقابل درجة متوسطة.
- من (٣،٦٧ إلى ٥,٠٠) يقابل درجة كبيرة.

صدق وثبات الأداة:

أولاً: صدق الأداة:

استخدم الباحث مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي والذي قام بتصميمه علاوي، والاستبيان طبق في العديد من الدراسة على المدربين و الحكام وتم التحقق من صدقه و ثباته في دراسة كلا من العودي (٢٠٠٨)، رمزي جابر (٢٠٠٧)، الريعان (٢٠٠٦)، فقيهي (٢٠٠٣)، هارون والمغربي(٢٠٠٣). وهو محكم مسبقاً ومطبق في البيئات العربية.

وقام الباحث بتغير بعض العبارات بما يتناسب مع طبيعة البحث مثل:

١. " اللاعبين " إلى " المجندين "
٢. " المنافسة " إلى " اختبار الترفيع "

و للتحقق من صدق الاستبيان بعد التعديل فقد استخدم الباحث أسلوب الصدق البنائي و الموضحة نتائجه في الجدول التالي :-

جدول ٢:

نتائج معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال للتأكد من الصدق البنائي لفقرات مجالات الدراسة

المجال	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الإنهاك البدني	أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للمجندين	٠,٧٨٩	٠,٠٠٧
	أحس بالإنهاك البدني عقب نهاية أي اختبار ترفيع	٠,٨١٤	٠,٠٠١
	في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريبي	٠,٨٤٧	٠,٠٠٠

	أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل اختبار الترفيع	٠,٨١١	٠,٠٠١
	أصبحت أشعر بانخفاض في لياقتي البدنية	٠,٧٩٩	٠,٠٠٦
	مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل	٠,٧٤٨	٠,٠١٣
الإنهاك العقلي	أشعر بأنني أقل ميلا إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرب رياضي	٠,٧٤٤	٠,٠١٤
	أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي اختبار ترفيع هام لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذا الاختبار	٠,٧١٥	٠,٠٢١
	أحس بأنني متعب ذهنيا قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب المجندين	٠,٧٨٩	٠,٠٠٧
	أحس بأن طاقتي مستنفذة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه	٠,٨٠٢	٠,٠٠٢
	أنا مرهق ذهنيا كنتيجة لعملي كمدرب رياضي	٠,٧٣١	٠,٠١١
	مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله	٠,٧٠١	٠,٠٢٧
نقص الانجاز الشخصي	أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة	٠,٧٨٤	٠,٠٠٨
	عندما بدأت عملي كمدرب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن	٠,٧٧١	٠,٠٠٩
	أشعر حاليا بأنه لا يوجد لدي الدافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع المجندين	٠,٨١٢	٠,٠٠١
	أصبحت الآن أقل حماسا في عملي كمدرب رياضي	٠,٧٢٣	٠,٠١٠
	عندما تسوء الأمور في اختبار الرفيع أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه	٠,٨٢٢	٠,٠٠٠
	أتمنى لو أستريح من عملي كمدرب رياضي	٠,٨٤١	٠,٠٠٠

الإنهاك الانفعالي	أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه المجند وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل	٠,٧٩٨	٠,٠٠٦
	أصبحت أتضايق بسهولة من المجندين	٠,٧١٩	٠,٠٢٠
	أشعر بأنني مرهق إنفعاليا كنتيجة لعملي كمدرب	٠,٧٦٥	٠,٠١٢
	أعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي	٠,٨١٢	٠,٠٠١
	أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية	٠,٨٢٧	٠,٠٠٠
	أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة	٠,٨٣٧	٠,٠٠٠
التغير الشخصي	أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي كمدرب رياضي	٠,٧٦١	٠,٠١١
	أصبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين المجندين من صراعات ومشاكل	٠,٧٧٥	٠,٠٠٨
	أعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين	٠,٧٩١	٠,٠٠٦
	أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرب رياضي	٠,٨٢٦	٠,٠٠٠
	أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل	٠,٨٣٣	٠,٠٠٠
	أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل	٠,٨٤١	٠,٠٠٠

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٣ بدرجة حرية تساوي ١٨

يبين الجدول (٢) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات مجالات الدراسة والدرجة الكلية للمجال وباستعراض قيم معاملات الارتباط المحسوبة ومقارنته بالقيمة الجدولية البالغة ٠,٤٤٣ نجد أن جميع القيم المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية مما يشير إلى وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل فقرة والدرجة الكلية لمجالها مما يعكس صدق البنائي لفقرات مجالات الدراسة

ثانياً: ثبات الأداة:

تم إيجاد معامل ثبات هذه الدراسة من خلال استخدام كرونباخ الفا للاتساق الداخلي على (٢٠) مدرباً من مجتمع الدراسة، وقد حقق المقياس معاملات ثبات مرتفعة تفي بإجراءات الدراسة، والجدول (٣) يوضح نتائج الثبات:-

جدول ٣: نتائج كرونباخ الفا للتحقق من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمجالات الدراسة

ن = ٢٠

المجال	عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ
الإنهاك البدني	٦	٠,٨٤٥
الإنهاك العقلي	٦	٠,٨٧٤
نقص الإنجاز الشخصي	٦	٠,٨٢٥
الإنهاك الانفعالي	٦	٠,٨٥٥
التغير الشخصي	٦	٠,٨٩٦
الكلي	٣٠	٠,٨٨٤

يبين الجدول (٣) نتائج كرونباخ الفا للتحقق من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمجالات الدراسة وباستعراض قيم كرونباخ الفا المحسوبة نجد أنها كانت عالية حيث أدنى هذه القيم في مجال نقص الإنجاز الشخصي إذ بلغت ٠,٨٢٥ وتعتبر هذه القيم مرتفعة ومناسبة لتحقيق أغراض الدراسة.

- **متغيرات الدراسة:**

١- المتغيرات المستقلة:

- العمر: من ٢٢ إلى ٢٦
  من ٢٧ إلى ٣١
  من ٣٢ فما فوق
- سنوات الخبرة: أقل من (٢) سنة.
  من ٢ إلى ٤ سنوات.
  أكثر من ٤ سنوات.

- موقع العمل: دبي، أبوظبي، العين.
- الحالة الإجتماعية : ١) أعزب.

٢) زوجة مرافقة.

٣) زوجة غير مرافقة.

- المؤهل العلمي: ثانوية عامة، دبلوم، بكالوريوس، ماجستير.

٢- المتغيرات التابعة:

الإنهاك البدني، الإنهاك العقلي، نقص الإنجاز، الإنهاك الانفعـالي، التغيـر الشخصي نحو الأسوأ.

- المعالجات الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المؤوية.
- تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA
- التكرار و النسب المئوية.
- كرونباخ الفا للاتساق الداخلي.

الفصل الرابع

عرض النتائج و مناقشتها

- عرض النتائج
- مناقشة النتائج

عرض النتائج و مناقشتها

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة، و التعرف إلى الفروق في درجة الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات العمر، سنوات الخبرة، موقع العمل، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية.

أولاً: عرض النتائج

أ) النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:-

ينص السؤال الأول على " ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة؟ "

وسيتم عرض نتائج إجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبيان لكل مجال من مجالات الدراسة كلا على حده و الجداول التالية (٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩) توضح ذلك:-

جدول ٤:

المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال الإنهاك البدني

ن = ٨٨

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للمجندين	٢,١٦	١,٠٢	٤٣,٢٠	٦
أحس بالإنهاك البدني عقب نهاية أي اختبار ترفيع	٢,١٨	١,١٢	٤٣,٦٠	٥
في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريبي	٢,٤٨	١,١٥	٤٩,٦٠	١
أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل اختبار الترفيع	٢,٢٤	١,١٢	٤٤,٨٠	٤
أصبحت أشعر بانخفاض في لياقتي البدنية	٢,٣٨	١,١١	٤٧,٦٠	٣
مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل	٢,٣٩	١,٣	٤٧,٨٠	٢
الإنهاك البدني	٢,٣٠	٠,٧٧	٤٦,٠٠	

يبين الجدول (٤) قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال الإنهاك البدني وباستعراض القيم المبينة في الجدول نجد أن الفقرة الثالثة والتي تنص على " في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريبي " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي بلغت قيمته (٢,٤٨) وبأهمية نسبية بلغت (٤٩,٦٠ %) بينما احتلت الفقرة الأولى والتي تنص على " أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للمجندين " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغت قيمته (٢,١٦) وبأهمية نسبية بلغت (٤٣,٢٠ %).

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (٢,٣٠) ما يمثل درجة قليله من الاحتراق وبأهمية نسبية بلغت (٤٦,٠ %).

جدول ٥:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل ففرة من ففرات مجال الإنهاك العقلي

ن = ٨٨

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
أشعر بأنني أقل ميلا إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرب رياضي	٢,٧٦	١,٣٨	٥٥,٢٠	١
أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي اختبار ترفيع هام لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذا الاختبار	٢,٢٢	١,٢	٤٤,٤٠	٢
أحس بأنني متعب ذهنيا قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب المجندين	٢,٠٨	١,٢١	٤١,٦٠	٦
أحس بأن طاقتي مستنفذة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه	٢,٠٩	١,٠٤	٤١,٨٠	٥
أنا مرهق ذهنيا كنتيجة لعملي كمدرب رياضي	٢,١٣	١,٢٢	٤٢,٦٠	٤
مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله	٢,١٤	١,٢١	٤٢,٨٠	٣
الإنهاك العقلي	٢,٢٣	٠,٨٢	٤٤,٦٠	

يبين الجدول (٥) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال الإنهاك العقلي وباستعراض القيم المبينة في الجدول نجد أن الفقرة الأولى والتي تنص على " أشعر بأنني أقل ميلا إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرب رياضي " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي بلغت قيمته (٢,٧٦) وبأهمية نسبية بلغت (٥٥,٢٠ %) بينما احتلت الفقرة الثالثة والتي تنص على " أحس بأنني متعب ذهنيا قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب المجندين " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغت قيمته (٢,٠٨) وبأهمية نسبية بلغت (٤١,٦٠ %).

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (٢,٢٣) ما يمثل درجة قليلة من الاحتراق وبأهمية نسبية بلغت (٤٤,٦٠ %).

جدول ٦:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال نقص الإنجاز الشخصي

ن = ٨٨

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة	٢,٩٢	١,٤٦	٥٨,٤٠	٢
عندما بدأت عملي كمدرب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن	٣,٤٨	١,٣٩	٦٩,٦٠	١
أشعر حاليا بأنه لا يوجد لدي الدافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع المجندين	٢,٥٦	١,٣٦	٥١,٢٠	٤
أصبحت الآن أقل حماسا في عملي كمدرب رياضي	٢,٦٩	١,٢٧	٥٣,٨٠	٣
عندما تسوء الأمور في اختبار الرفيع أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه	١,٦٩	٠,٨٩	٣٣,٨٠	٦
أتمنى لو أستريح من عملي كمدرب رياضي	٢,٢٤	١,٥١	٤٤,٨٠	٥
نقص الانجاز الشخصي	٢,٥٩	٠,٨٣	٥٢,٠٠	

يبين الجدول (٦) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال نقص الإنجاز الشخصي وباستعراض القيم المبينة في الجدول نجد أن الفقرة الثانية والتي تنص على " عندما بدأت عملي كمدرب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي بلغت قيمته (٣,٤٨) وبأهمية نسبية بلغت (٦٩,٦٠ %) بينما احتلت الفقرة الخامسة والتي تنص على " عندما تسوء الأمور في اختبار الرفيع أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغت قيمته (١,٦٩) وبأهمية نسبية بلغت (٣٣,٨٠%). وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (٢,٥٩) ما يمثل درجة متوسطة من الاحتراق وبأهمية نسبية بلغت (٥٢,٠ %).

جدول ٧:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال الإنهاك الانفعالي

ن = ٨٨

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه المجند وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل	١,٨٨	١,٠٦	٣٧,٦٠	٥
أصبحت أتضايق بسهولة من المجندين	٢	١,١١	٤٠,٠٠	٣
أشعر بأنني مرهق انفعاليا كنتيجة لعملي كمدرب	٢,٢٣	١,١٤	٤٤,٦٠	١
أعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي	١,٦٦	٠,٩	٣٣,٢٠	٦
أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية	٢,٠٥	١,١١	٤١,٠٠	٢
أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة	١,٩٨	٠,٩٢	٣٩,٦٠	٤
الإنهاك الانفعالي	١,٩٦	٠,٧٧	٣٩,٢٠	

يبين الجدول (٧) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال الإنهاك الانفعالي وباستعراض القيم المبينة في الجدول نجد أن الفقرة الثالثة والتي تنص على " أشعر بأنني مرهق انفعاليا كنتيجة لعملي كمدرب " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي بلغت قيمته (٢,٢٣) وبأهمية نسبية بلغت (٤٤,٦٠ %) بينما احتلت الفقرة الرابعة والتي تنص على " أعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغت قيمته (١,٦٦) وبأهمية نسبية بلغت (٣٣,٢٠ %).

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (١,٩٦) ما يمثل درجة قليلة من الاحتراق وبأهمية نسبية بلغت (٣٩,٢٠ %).

جدول ٨:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال التغير الشخصي

ن = ٨٨

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي كمدرب رياضي	٢,١٩	١,١٥	٤٣,٨٠	٥
أصبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين المجندين من صراعات ومشاكل	٢,٩٢	١,٣٧	٥٨,٤٠	٣
أعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين	١,٩١	١,١٤	٣٨,٢٠	٦
أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرب رياضي	٢,٥٧	١,٣١	٥١,٤٠	٤
أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل	٢,٩٣	١,٤	٥٨,٦٠	٢
أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل	٣,٠٨	١,٤١	٦١,٦٠	١
التغير الشخصي	٢,٦	٠,٧٩	٥٢,٠٠	

يبين الجدول (٨) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات مجال التغير الشخصي وباستعراض القيم المبينة في الجدول نجد أن الفقرة السادسة والتي تنص على " أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي بلغت قيمته (٣,٠٨) وبأهمية نسبية بلغت (٦١,٦٠) بينما احتلت الفقرة الثالثة والتي تنص على " أعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغت قيمته (١,٩١) وبأهمية نسبية بلغت (٣٨,٢٠ %).

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (٢,٦٠) ما يمثل درجة متوسطة من الاحتراق وبأهمية نسبية بلغت (٥٢,٠ %).

جدول ٩:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل مجال من مجالات الدراسة

ن = ٨٨

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	درجة الاحتراق
الإنهاك البدني	٢,٣٠	٠,٧٧	٤٦,٠٠	٣	قليلة
الإنهاك العقلي	٢,٢٣	٠,٨٢	٤٤,٦٠	٤	قليلة
نقص الإنجاز الشخصي	٢,٥٩	٠,٨٣	٥٢,٠٠	٢	متوسطة
الإنهاك الانفعالي	١,٩٦	٠,٧٧	٣٩,٢٠	٥	قليلة
التغير الشخصي	٢,٦٠	٠,٧٩	٥٢,٠٠	١	متوسطة
الكلي	٢,٣٤	٠,٦٨	٤٦,٨٠		متوسطة

يبين الجدول (٩) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل مجال من مجالات الدراسة وباستعراض القيم المبينة في الجدول نجد أن مجال التغير الشخصي قد احتل الترتيب الأول بمتوسط حسابي بلغت قيمته (٢,٦٠) وبأهمية نسبية بلغت (٥٢,٠ %) بينما احتل مجال الإنهاك الانفعالي المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغت قيمته (١,٩٦) وبأهمية نسبية بلغت (٣٩,٢٠ %).

وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (٢,٣٤) وبأهمية نسبية بلغت (٤٦,٨٠ %).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:-

ينص السؤال الثاني على " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات: العمر وسنوات الخبرة وموقع العمل والمؤهل العلمي والحالة الاجتماعية ؟ " والجداول التالية (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩) توضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل متغير على حدا.

جدول ١٠:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير العمر

المجال	العمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإنهاك البدني	من ٢٢ الى٢٦	٢,٢٤	٠,٧٠
	من ٢٧ إلى ٣١	٢,٣٤	٠,٧٨
	من ٣٢ فما فوق	٢,٣٣	٠,٨٧
الإنهاك العقلي	من ٢٢ الى٢٦	٢,١٧	٠,٦٥
	من ٢٧ إلى ٣١	٢,٤٣	٠,٩٨
	من ٣٢ فما فوق	٢,٠٥	٠,٧٤
نقص الإنجاز الشخصي	من ٢٢ الى٢٦	٢,٥٦	٠,٧٢
	من ٢٧ إلى ٣١	٢,٧٥	٠,٨٩
	من ٣٢ فما فوق	٢,٤٣	٠,٨٨
الإنهاك الانفعالي	من ٢٢ الى٢٦	١,٨٤	٠,٦٧
	من ٢٧ إلى ٣١	٢,١١	٠,٨٢
	من ٣٢ فما فوق	١,٩٢	٠,٨٠
التغير الشخصي	من ٢٢ الى٢٦	٢,٤١	٠,٧٣
	من ٢٧ إلى ٣١	٢,٧٩	٠,٨٣
	من ٣٢ فما فوق	٢,٥٨	٠,٧٨
الكلي	من ٢٢ الى٢٦	٢,٢٤	٠,٥٩
	من ٢٧ إلى ٣١	٢,٤٩	٠,٧٥
	من ٣٢ فما فوق	٢,٢٦	٠,٦٩

جدول ١١:

نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير العمر

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الإنهاك البدني	بين المجموعات	٠,٢١	٢	٠,١١	٠,١٧	٠,٨٤٠
	داخل المجموعات	٥١,٧٦	٨٥	٠,٦١		
	الكلي	٥١,٩٧	٨٧			
الإنهاك العقلي	بين المجموعات	٢,٢٩	٢	١,١٤	١,٧٤	٠,١٨٣
	داخل المجموعات	٥٦,٠٨	٨٥	٠,٦٦		
	الكلي	٥٨,٣٧	٨٧			
نقص الإنجاز الشخصي	بين المجموعات	١,٥١	٢	٠,٧٥	١,٠٩	٠,٣٤٠
	داخل المجموعات	٥٨,٧٠	٨٥	٠,٦٩		
	الكلي	٦٠,٢١	٨٧			
الإنهاك الانفعالي	بين المجموعات	١,١٥	٢	٠,٥٨	٠,٩٨	٠,٣٨٠
	داخل المجموعات	٤٩,٩٣	٨٥	٠,٥٩		
	الكلي	٥١,٠٨	٨٧			
التغير الشخصي	بين المجموعات	٢,٣١	٢	١,١٦	١,٨٨	٠,١٥٩
	داخل المجموعات	٥٢,٣٨	٨٥	٠,٦٢		
	الكلي	٥٤,٧٠	٨٧			
الكلي	بين المجموعات	١,١٣	٢	٠,٥٧	١,٢٢	٠,٣٠٠
	داخل المجموعات	٣٩,٣٩	٨٥	٠,٤٦		
	الكلي	٤٠,٥٢	٨٧			

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) = ٣,١١

يبين الجدول نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير العمر ومن خلال الإطلاع على قيمة (ف) المحسوبة نجد أن جميع هذه القيم كانت أقل من القيمة الجدولية البالغة (٣,١١) وبذلك يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات الدراسة تعزى لمتغير العمر.

جدول ١٢:

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة

المجال	الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإنهاك البدني	اقل من ٢ سنة	٢,٤٨	٠,٦٢
	من ٢ إلى ٤ سنوات	٢,٢٩	٠,٧٦
	أكثر من ٤ سنوات	٢,٢٢	٠,٨٥
الإنهاك العقلي	اقل من ٢ سنة	٢,٤٢	٠,٧٨
	من ٢ إلى ٤ سنوات	٢,٣٣	٠,٧١
	أكثر من ٤ سنوات	٢,٠٧	٠,٨٩
نقص الإنجاز الشخصي	اقل من ٢ سنة	٢,٦٧	٠,٧٣
	من ٢ إلى ٤ سنوات	٢,٥٧	٠,٧٤
	أكثر من ٤ سنوات	٢,٥٧	٠,٩٤
الإنهاك الانفعالي	اقل من ٢ سنة	١,٩٦	٠,٤٩
	من ٢ إلى ٤ سنوات	٢,٠٨	٠,٧٩
	أكثر من ٤ سنوات	١,٨٩	٠,٨٧
التغير الشخصي	اقل من ٢ سنة	٢,٥٣	٠,٦٢
	من ٢ إلى ٤ سنوات	٢,٦١	٠,٧٥
	أكثر من ٤ سنوات	٢,٦٣	٠,٩١
الكلي	اقل من ٢ سنة	٢,٤١	٠,٥٢
	من ٢ إلى ٤ سنوات	٢,٣٨	٠,٦٣
	أكثر من ٤ سنوات	٢,٢٨	٠,٧٩

جدول ١٣:

نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الإنهاك البدني	بين المجموعات	٠,٩٦	٢	٠,٤٨	٠,٨٠	٠,٤٥٣
	داخل المجموعات	٥١,٠١	٨٥	٠,٦٠		
	الكلي	٥١,٩٧	٨٧			
الإنهاك العقلي	بين المجموعات	٢,١٠	٢	١,٠٥	١,٥٩	٠,٢١٠
	داخل المجموعات	٥٦,٢٧	٨٥	٠,٦٦		
	الكلي	٥٨,٣٧	٨٧			
نقص الإنجاز الشخصي	بين المجموعات	٠,١٨	٢	٠,٠٩	٠,١٣	٠,٨٨٢
	داخل المجموعات	٦٠,٠٣	٨٥	٠,٧١		
	الكلي	٦٠,٢١	٨٧			
الإنهاك الانفعالي	بين المجموعات	٠,٥٤	٢	٠,٢٧	٠,٤٥	٠,٦٣٩
	داخل المجموعات	٥٠,٥٤	٨٥	٠,٥٩		
	الكلي	٥١,٠٨	٨٧			
التغير الشخصي	بين المجموعات	٠,١٥	٢	٠,٠٧	٠,١٢	٠,٨٩١
	داخل المجموعات	٥٤,٥٥	٨٥	٠,٦٤		
	الكلي	٥٤,٧٠	٨٧			
الكلي	بين المجموعات	٠,٣٢	٢	٠,١٦	٠,٣٣	٠,٧١٧
	داخل المجموعات	٤٠,٢٠	٨٥	٠,٤٧		
	الكلي	٤٠,٥٢	٨٧			

قيمة ف الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) = ٣,١١

يبين الجدول نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة ومن خلال الاطلاع على قيمة (ف) المحسوبة نجد أن جميع هذه القيم كانت أقل من القيمة الجدولية البالغة (٣,١١) وبذلك يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات الدراسة تعزى لمتغير الخبرة.

جدول ١٤:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير موقع العمل

المجال	موقع العمل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإنهاك البدني	دبي	٢,٤٧	٠,٧٨
	أبو ظبي	٢,١٥	٠,٥٨
	العين	٢,٤٢	٠,٩٣
الإنهاك العقلي	دبي	٢,٣٣	٠,٦٨
	أبو ظبي	٢,١٣	٠,٦٩
	العين	٢,٣٢	٠,٩٨
نقص الإنجاز الشخصي	دبي	٢,٥٢	٠,٦٠
	أبو ظبي	٢,٥٠	٠,٧٣
	العين	٢,٧٣	٠,٩٨
الإنهاك الانفعالي	دبي	٢,١٤	٠,٦٠
	أبو ظبي	١,٧٨	٠,٥٨
	العين	٢,١١	٠,٩٤
التغير الشخصي	دبي	٢,٤٥	٠,٥٥
	أبو ظبي	٢,٦٢	٠,٧٧
	العين	٢,٦٣	٠,٨٩
الكلي	دبي	٢,٣٨	٠,٥١
	أبو ظبي	٢,٢٣	٠,٥٤
	العين	٢,٤٤	٠,٨٤

جدول ١٥:

نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير موقع العمل

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الإنهاك البدني	بين المجموعات	١,٨٣	٢	٠,٩٢	١,٥٥	٠,٢١٨
	داخل المجموعات	٥٠,١٤	٨٥	٠,٥٩		
	الكلي	٥١,٩٧	٨٧			
الإنهاك العقلي	بين المجموعات	٠,٨٢	٢	٠,٤١	٠,٦١	٠,٥٤٨
	داخل المجموعات	٥٧,٥٥	٨٥	٠,٦٨		
	الكلي	٥٨,٣٧	٨٧			
نقص الإنجاز الشخصي	بين المجموعات	١,١٣	٢	٠,٥٧	٠,٨٢	٠,٤٤٥
	داخل المجموعات	٥٩,٠٧	٨٥	٠,٦٩		
	الكلي	٦٠,٢١	٨٧			
الإنهاك الانفعالي	بين المجموعات	٢,٥١	٢	١,٢٦	٢,٢٠	٠,١١٧
	داخل المجموعات	٤٨,٥٧	٨٥	٠,٥٧		
	الكلي	٥١,٠٨	٨٧			
التغير الشخصي	بين المجموعات	٠,٢٧	٢	٠,١٣	٠,٢١	٠,٨١١
	داخل المجموعات	٥٤,٤٣	٨٥	٠,٦٤		
	الكلي	٥٤,٧٠	٨٧			
الكلي	بين المجموعات	٠,٨٦	٢	٠,٤٣	٠,٩٢	٠,٤٠١
	داخل المجموعات	٣٩,٦٦	٨٥	٠,٤٧		
	الكلي	٤٠,٥٢	٨٧			

قيمة ف الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) = ٣,١١

يبين الجدول نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعا لمتغير موقع العمل ومن خلال الاطلاع على قيمة (ف) المحسوبة نجد أن جميع هذه القيم كانت اقل من القيمة الجدولية البالغة (٣,١١) وبذلك يتبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات الدراسة تعزى لمتغير موقع العمل.

جدول ١٦:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المجال	الحالة الاجتماعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإنهاك البدني	أعزب	٢,٣١	٠,٧٨
	زوجة مرافقة	٢,١٣	٠,٨٢
	زوجة غير مرافقة	٢,٤٦	٠,٧٢
الإنهاك العقلي	أعزب	٢,٣٧	٠,٨٦
	زوجة مرافقة	١,٩٤	٠,٦٦
	زوجة غير مرافقة	٢,٠٣	٠,٧٣
نقص الإنجاز الشخصي	أعزب	٢,٧١	٠,٨٨
	زوجة مرافقة	٢,٣٠	٠,٨٧
	زوجة غير مرافقة	٢,٤٨	٠,٤٧
الإنهاك الانفعالي	أعزب	٢,٠٣	٠,٧٩
	زوجة مرافقة	١,٦٩	٠,٧٨
	زوجة غير مرافقة	٢,٠٢	٠,٦١
التغير الشخصي	أعزب	٢,٦٨	٠,٨٤
	زوجة مرافقة	٢,٢٨	٠,٨٥
	زوجة غير مرافقة	٢,٦٢	٠,٣٩
الكلي	أعزب	٢,٤٢	٠,٧٢
	زوجة مرافقة	٢,٠٧	٠,٦٩
	زوجة غير مرافقة	٢,٣٢	٠,٤٥

جدول ١٧:

نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الإنهاك البدني	بين المجموعات	٠,٨٦	٢	٠,٤٣	٠,٧٢	٠,٤٩١
	داخل المجموعات	٥١,١١	٨٥	٠,٦٠		
	الكلي	٥١,٩٧	٨٧			
الإنهاك العقلي	بين المجموعات	٣,٠٩	٢	١,٥٤	٢,٣٧	٠,٠٩٩
	داخل المجموعات	٥٥,٢٨	٨٥	٠,٦٥		
	الكلي	٥٨,٣٧	٨٧			
نقص الإنجاز الشخصي	بين المجموعات	٢,٣٤	٢	١,١٧	١,٧٢	٠,١٨٦
	داخل المجموعات	٥٧,٨٧	٨٥	٠,٦٨		
	الكلي	٦٠,٢١	٨٧			
الإنهاك الانفعالي	بين المجموعات	١,٥٠	٢	٠,٧٥	١,٢٨	٠,٢٨٣
	داخل المجموعات	٤٩,٥٩	٨٥	٠,٥٨		
	الكلي	٥١,٠٨	٨٧			
التغير الشخصي	بين المجموعات	٢,٠٤	٢	١,٠٢	١,٦٤	٠,١٩٩
	داخل المجموعات	٥٢,٦٦	٨٥	٠,٦٢		
	الكلي	٥٤,٧٠	٨٧			
الكلي	بين المجموعات	١,٥٧	٢	٠,٧٩	١,٧٢	٠,١٨٦
	داخل المجموعات	٣٨,٩٤	٨٥	٠,٤٦		
	الكلي	٤٠,٥٢	٨٧			

قيمة ف الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) = ٣,١١

يبين الجدول نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية ومن خلال الاطلاع على قيمة (ف) المحسوبة نجد أن جميع هذه القيم كانت أقل من القيمة الجدولية البالغة (٣,١١) وبذلك يتبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

جدول ١٨:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المجال	المؤهل العلمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإنهاك البدني	ثانوية عامة	٢,٤٠	٠,٦٠
	دبلوم	٢,٢٢	٠,٦٨
	بكالوريوس	٢,٢٢	٠,٨٠
	ماجستير	٢,٧٣	٠,٧٨
الإنهاك العقلي	ثانوية عامة	٢,٢٨	٠,٨١
	دبلوم	٢,٠٧	٠,٨٢
	بكالوريوس	٢,٢٥	٠,٨٥
	ماجستير	٢,٢٦	٠,٧٥
نقص الإنجاز الشخصي	ثانوية عامة	٢,٥٠	٠,٧٠
	دبلوم	٢,٣٢	٠,٤٧
	بكالوريوس	٢,٦٣	٠,٩٠
	ماجستير	٢,٧٩	٠,٨٧
الإنهاك الانفعالي	ثانوية عامة	١,٩٠	٠,٦٩
	دبلوم	١,٨٨	٠,٧٣
	بكالوريوس	١,٩٦	٠,٨٠
	ماجستير	٢,١٢	٠,٧٥
التغير الشخصي	ثانوية عامة	٢,٢٣	٠,٧١
	دبلوم	٢,٤٥	٠,٤٢
	بكالوريوس	٢,٦٨	٠,٨٦
	ماجستير	٢,٦٤	٠,٧٠
الكلي	ثانوية عامة	٢,٢٦	٠,٥١
	دبلوم	٢,١٩	٠,٤٤
	بكالوريوس	٢,٣٥	٠,٧٦
	ماجستير	٢,٥١	٠,٦١

جدول ١٩:

نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الإنهاك البدني	بين المجموعات	٢,٥٥	٣	٠,٨٥	١,٤٤	٠,٢٣٦
	داخل المجموعات	٤٩,٤٣	٨٤	٠,٥٩		
	الكلي	٥١,٩٧	٨٧			
الإنهاك العقلي	بين المجموعات	٠,٣٣	٣	٠,١١	٠,١٦	٠,٩٢٤
	داخل المجموعات	٥٨,٠٤	٨٤	٠,٦٩		
	الكلي	٥٨,٣٧	٨٧			
نقص الإنجاز الشخصي	بين المجموعات	١,٣٣	٣	٠,٤٤	٠,٦٣	٠,٥٩٧
	داخل المجموعات	٥٨,٨٨	٨٤	٠,٧٠		
	الكلي	٦٠,٢١	٨٧			
الإنهاك الانفعالي	بين المجموعات	٠,٣٨	٣	٠,١٣	٠,٢١	٠,٨٩٠
	داخل المجموعات	٥٠,٧٠	٨٤	٠,٦٠		
	الكلي	٥١,٠٨	٨٧			
التغير الشخصي	بين المجموعات	١,٩٩	٣	٠,٦٦	١,٠٦	٠,٣٧٢
	داخل المجموعات	٥٢,٧١	٨٤	٠,٦٣		
	الكلي	٥٤,٧٠	٨٧			
الكلي	بين المجموعات	٠,٦٠	٣	٠,٢٠	٠,٤٢	٠,٧٣٨
	داخل المجموعات	٣٩,٩٢	٨٤	٠,٤٨		
	الكلي	٤٠,٥٢	٨٧			

قيمة ف الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq ٠,٠٥$) = ٣,١١

يبين الجدول نتائج تحليل التباين الأحادي لمجالات الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ومن خلال الإطلاع على قيمة (ف) المحسوبة نجد أن جميع هذه القيم كانت أقل من القيمة الجدولية البالغة (٣,١١) وبذلك يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات الدراسة تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

مناقشة النتائج:

السؤال الأول: " ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة ؟"

بعد الإطلاع على الجداول (٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩) نلاحظ أن مدربي اللياقة البدنية العاملين في دولة الإمارات العربية المتحدة يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة بشكل عام.

و كان المتوسط الحسابي لمجالات الدراسة كالآتي:

١) التغير الشخصي (٢,٦٠) وبأهمية نسبية (٥٢,٠٠ %).

٢) نقص الإنجاز الشخصي (٢,٥٩) وبأهمية نسبية (٥٢,٠٠ %).

٣) الإنهاك البدني (٢,٣٠) وبأهمية نسبية (٤٦,٠٠ %).

٤) الإنهاك العقلي (٢,٢٣) وبأهمية نسبية (٤٤,٦٠ %).

٥) الإنهاك الانفعالي (١,٩٦) وبأهمية نسبية (٣٩,٢٠ %).

وكان المتوسط الحسابي لدى مجالات الدراسة الخمسة (٢,٣٤) أي ما يمثل درجة متوسطة من الاحتراق النفسي، ويعزو الباحث ذلك إلى أن غالبية المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة من الوافدين على دولة الإمارات العربية المتحدة من الجنسيات العربية المختلفة أي من المغتربين عن بلدانهم، والذي كان له أثر على تغير طبيعة البيئة التي كانوا يعملون فيها وتغير طبيعة العمل وطبيعة المسئولين الذين يتبعون النظام العسكري الصارم في الأوامر و الذين يقومون بوضع البرامج التدريبية في معظم الأحيان ويفرضونها على المدرب حيث أن المدرب ما عليه سوى تطبيق هذه البرنامج حتى أصبح المدرب لا يحس بأهمية عملة كمدرب رياضي يضع و يخطط و يقوٌم البرامج الرياضية و يقوم بتطبيقها.

ويعزو الباحث ذلك أيضاً إلى التغيرات والتقلبات في طبيعة العمل والتي لم تكن في معظم الأحيان لصالح المدرب مثل بعض التشديدات في دخول المعسكرات و التنقل بينها وكذلك إلى بعد بعض المعسكرات عن المدن وعن طبيعة السكن المشترك والعيش مع مدربين من جنسيات مختلفة بالعادات والتقاليد وطبيعة الطعام (إذا توفر في بعض المعسكرات) وغلاء المعيشة في دبي و أبوظبي و صعوبة العيش فيها للمتزوجين مقارنة مع الراتب الذي يتقاضاه المدرب شهرياً.

اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من (النعيمات، ٢٠٠٧) و (الريعان، ٢٠٠٦)، حيث أشارت كل دراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي جاء بدرجة منخفضة بشكل عام.

ويعزر الباحث ذلك إلى اختلاف طبيعة البيئة التي يعمل فيها المدرب أو الحكم الرياضي وكذلك إلى طبيعة السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب أو الحكم الرياضي والتي تختلف من شخص الآخر والتي لها ارتباط كبير بظاهرة الاحتراق النفسي كما أشارت دراسة (اللامي،٢٠٠٤).

كذلك اختلفت مع دراسة كلاً من (المرزوقي، ٢٠٠٤) و(هارون، والمغربي، ٢٠٠٣) و(نجي،١٩٩٩)، حيث أشارة كل دراسة منهم إلى أن درجة الاحتراق النفسي جاءت بدرجة مرتفعة.

ويعز الباحث ذلك إلى وجود الجو التنافسي عند المدربين في هذه الدراسات والذي كان غائباً في دراستي هذه، والذي يعتبر من أهم العوامل التي قد تؤدي بالمدرب الرياضي إلى الاحتراق النفسي وذلك لأن عامل المنافسة قد يصحبه مجموعة من الضغوطات مثل الضغوطات المتعلقة بوسائل الإعلام و الضغوطات المتعلقة بالمشجعين وخبرات النجاح والفشل و التي قد تؤدي في نهاية المطاف إلى نوع من الاحتراق النفسي.

ويمكن مناقشة مجالات الدراسة كلاً على حدا كما يلي :-

أولاً: مجال التغير الشخصي نحو الأسوأ

فقد جاء محور التغير الشخصي نحو الأسوأ في المرتبة الأولى من بين المحاور في مستوى الاحتراق النفسي و الذي يعبر عن درجة متوسطة من الاحتراق النفسي بمتوسط حسابي (٢,٦٠) والذي يمثل درجة متوسطة من الاحتراق النفسي وبانحراف معياري (٠,٧٩).

وأظهرت النتائج أن فقرة " أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل " قد احتلت المرتبة الأولى في مجال التغير الشخصي نحو الأسوأ بمتوسط حسابي (٣,٠٨) .

ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة البيئة العسكرية التي يعمل بها المدرب الرياضي و التي يكون فيها الانضباط التام و التدريب الشاق أثناء الحصة التدريبية و المواعيد الدقيقة في الدوام الصباحي و الجاهزية التامة لدى المدرب حيث أن كل هذا يعتبر روتين طبيعي بل وواجب على

كل مدرب التقيد به دون الشعور من المسئولين و المتدربين بأن المدرب يبذل شيئاً يستحق التقدير و الثناء علية.

حيث أشار (علاوي، ١٩٩٨)، إلى أحد مصادر الـضغوط النفـسية وهـي الـضغوط المرتبطة بشخصية المدرب وهي عند إحساس المدرب الرياضي بعدم تقديره الكافي لعمله مـن جانب الإدارة العليا أو من جانب اللاعبين، والتي قد تؤدي بالمحصلة إلى نوع مـن الاحتـراق النفسي.

أما بالنسبة للفقرة التي تنص على " أعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين" قد احتلت المرتبة الأخيرة في مجال التغير الشخصي نحو الأسوأ بمتوسط حسابي (١,٩١).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن المدرب الرياضي يعلم بأن أسلوب العمل وطبيعته في المجال العسكري يتطلب بعض القسوة والشدة أثناء العمل وليس أن عمله كمدرب الرياضي بشكل عام هو الذي جعله أكثر قسوة مع الآخرين.

اختلفت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (العودي، ٢٠٠٨) حيث أظهرت نتائج دراسته على أن مجال الإنهاك البدني جاء بالمرتبة الأولى، في حين جاء مجال التغير الشخصي نحو الأسوأ بالمرتبة الأخيرة.

ولم تتفق هذه الدراسة مع أي دراسة أخرى حيث لم يجد دراسة أتى فيها مجال التغير الشخصي نحو الأسوأ بالمرتبة الأولى.

ثانياً: مجال نقص الإنجاز الشخصي

احتل مجال نقص الإنجاز الشخصي المرتبة الثانية من بين المجالات الخمسة في مستوى الاحتراق النفسي ويعبر كذلك عن درجة متوسطة من الاحتراق النفسي بمتوسط حسابي (٢,٥٩) والذي يمثل درجة متوسطة من الاحتراق النفسي وانحراف معياري (٠,٨٣).

وأظهرت النتائج على أن فقرة "عندما بدأت عملي كمدرب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن" قد احتلت المرتبة الأولى في مجال نقص الإنجاز الشخصي بمتوسط حسابي (٣,٤٨).

ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة البرامج والأساليب المتبعة في التدريب حيث لا يوجد هناك تجديد على البرامج الرياضية و تكون شبه ثابتة ولا يحق للمدرب أن يتدخل في وضع هذه

البرامج إلى حد كبير بل يتم إعطائه البرنامج التدريبي وما عليه إلا أن يقوم بتطبيقه لذا لا يشعر المدرب بأنه ينجز شيء ذات قيمة.

حيث يرى (عسكر وآخرون، ١٩٨٦) إلى أن قلة الإثارة في بيئة العمل والأعمال الخفيفة والمتكررة تؤدي إلى الضغوط النفسية وبالتالي إلى الاحتراق النفسي، كما أن الفشل في تحقيـق الحاجات الشخصية المتوقعة تسهم في حدوث عدم الرضا الوظيفي و الـضغط وبالتـالي إلـى الاحتراق النفسي.

واحتلت فقرة "عندما تسوء الأمور في اختبار الرفيع أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه" المرتبة الأخيرة في مجال نقص الإنجاز الشخصي بمتوسط حسابي (١,٦٩).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن اختبار الترفيع و نتائجه تقع على كاهل المدرب كليا حيث يقوم المسئول بتهيئة جميع الظروف التي تلائم المدرب للوصول بالفرد المتدرب إلى النجاح باختبار الترفيع لذا لا يستطيع المدرب أن يلوم أحد على نتائج هذا الاختبار. ولكن نجد أن بعض المدربين يقومون بلوم بعض الأفراد المتدربين على أوزانهم الزائد و التكاسل في أداء التمارين مع زملائه والعادات السلبية مثل التدخين والتي تؤثر بشكل كبير على نتائج الاختبار.

اختلفت هذه الدراسة مع كلاً من دراسة (هارون و المغربي، ٢٠٠٣) و دراسة (فقيهي، ٢٠٠٣)، حيث جاء مجال نقص الإنجاز الشخصي في المرتبة الأخيرة من بين مجالات الدراسة. واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (رمزي جابر، ٢٠٠٧)، و التي أشارت إلى أن مجال نقص الإنجاز الشخصي جاء في المرتبة الثانية من بين مجالات الدراسة.

ثالثاً: مجال الإنهاك البدني

جاء مجال الإنهاك البدني في المرتبة الثالثة من بين المجالات في مستوى الاحتراق النفسي وقد كان المتوسط الحسابي لفقرات هذا المحور (٢,٣٠) والذي يمثل درجة قليلة من الاحتراق النفسي وبانحراف معياري (٠,٧٧).

وكانت فقرت " في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريبي" قد احتلت المرتبة الأولي من بين فقرات مجال الإنهاك البدني بمتوسط حسابي (٢,٤٨).

ويعزو الباحث هذا إلى أن طبيعة الحصص التدريبية تكون عبارة عن تمارين قوة وبعض تمارين التحمل مثل الجري لمسافات طويلة أو المسير لمسافات طويلة أيضاً. وهذا قد يتطلب لياقة عالية من المدرب حتى يقوم بعمله على أكمل وجه، وكذلك لابد من المدرب بأن يقوم بأداء الحصة مع الأفراد المتدربين بشكل كامل وهذا الذي يجعل هناك عبئ على المدرب بدنياً.

بينما جاءت فقرة " أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للمجندين" في المرتبة الأخيرة من بين فقرات مجال الإنهاك البدني بمتوسط حسابي (٢,١٦).

ويعزو الباحث هذا إلى أن معظم المدربين يتمتعون بلياقة بدنية جيدة تمكنهم على القيام بالحصص التدريبية بشكل جيد وهذا نتيجة اختبارات اللياقة المستمرة التي يخضع لها المدربين والتي تجعل المدرب محافظا على لياقته العامة حتى يتمكن من اجتياز هذه الاختبارات والتي أصبحت في الآونة الأخيرة تقام حتى ستة مرات سنوياً بحيث يكون هناك ثلاثة اختبارات محددة الموعد و ثلاثة اختبارات فجائية مما يجعل المدرب محافظاً على لياقته دائماً.

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (العودي، ٢٠٠٨) و (الريعيان، ٢٠٠٦) حيث جاء مجال الإنهاك البدني بالمرتبة الأولى وبدرجة احتراق كبيرة بينما جاءت في هذه الدراسة بالمرتبة الثالثة و بدرجة احتراق قليلة.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (رمزي جابر، ٢٠٠٧) حيث أتى مجال الإنهاك البدني في المرتبة الثالثة من بين مجالات الدراسة الخمسة.

رابعاً: مجال الإنهاك العقلي

جاء مجال الإنهاك العقلي في المرتبة الرابعة من بين مجالات الدراسة في مستوى الاحتراق النفسي وكان المتوسط الحسابي لفقرات هذا المجال (٢,٢٣) والذي يمثل درجة قليلة من الاحتراق النفسي وبانحراف معياري مقداره (٠,٨٢).

وكانت فقرت " أشعر بأنني أقل ميلا إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرب رياضي" قد جاءت بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢,٧٦).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن المدرب الرياضي الذي يدرب في القوات المسلحة في دولة الإمارات العربية المتحدة ليست من مهامه التخطيط للبرامج التدريبية ولكن هناك لجان خاصة في ذلك في القيادة العامة للقوات المسلحة تقوم على وضع البرامج و الخطط التدريبية ويكون على المدربين تطبيق هذه البرامج دون التعديل عليها بشكل كلي ولكن يمكن التعديل عليها بشكل

بسيط و جزئي وبالتنسيق مع المسئول عن المدربين وبما يتناسب مع طبيعة العمل في كل معسكر، لذا لا يجد المدرب الحرية الكافية للتخطيط و التفكير في إعداد البرامج و الخطط التدريبية.

وجاءت فقرت " أحس بأنني متعب ذهنيا قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب المجندين" في المرتبة الأخيرة من بين فقرات هذا المجال و بمتوسط حسابي (٢,٠٨).

ويعزو الباحث هذا إلى أن المدرب ليس عليه عبئ ذهني ثقيل في العمل قبل الإشراف على العملية التدريبية لدى المجندين وهذا بسبب تخفيف المهام الموكلة للمدرب مثل عملية وضع البرامج و التخطيط لها.

خامساً: مجال الإنهاك الانفعالي

جاء مجال الإنهاك الانفعالي بالمرتبة الأخيرة من بين مجالات الدراسة الخمسة وبمتوسط حسابي (١,٩٦) والذي يمثل درجة قليلة من الاحتراق النفسي وبانحراف معياري (٠,٧٧).

وجاءت فقرت "أشعر بأنني مرهق انفعاليا كنتيجة لعملي كمدرب" بالمرتبة الأولي ولكن بمتوسط حسابي (٢,٢٣) و الذي يشير إلى درجة ضعيفة.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن المدرب يعي بأن العمل التدريبي في هذه الظروف و البيئة العسكرية تريحه من العديد من الانفعالات حيث أن النظام العسكري يقوم على عدم كسر الأوامر الموكلة من المدرب إلى الفرد المتدرب لذا لا يستطيع الفرد المتدرب إلا وأن يقوم بما يمليه علية المدرب لذا ليس هناك صعوبة في التعامل مع المتدربين بل يمكن التعامل معهم بكل راحة و دون حدوث أي انفعالات خارجة عن المعتاد.

وجاءت فقرت "أعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي" في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي (١,٦٦).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن المدرب مازال لدية القدرة على التحكم في انفعالاته بدرجة كبيرة سواء أثناء العملية التدريبية أو في الحياة التدريبية بشكل عام وهذا يثبت بأن المدرب الرياضي الذي يمارس الرياضة باستمرار تكون لديه القدرة على التحكم في انفعالاته.

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (هارون و مغربي، ٢٠٠٣) و (فقيهي، ٢٠٠٣) حيث جاء محور الإنهاك الانفعالي بالمرتبة الأولى من بين مجالات الدراسة الخمسة. واتفقت مع دراسة (الريعان، ٢٠٠٦) حيث لم يكون هناك أثر في مجال الإنهاك الانفعالي.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرات: العمر و سنوات الخبرة وموقع العمل والحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي ؟

فقد أشارة النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات العمر و سنوات الخبرة و موقع العمل و الحالة الاجتماعية و المؤهل العلمي، ويكمن تفسير ذلك بأخذ كل متغير على حدا كما يلي:-

أولاً: أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر، ويعزو الباحث هذا إلى أن أعمار المدربين كانت متقاربة نوعاً ما حيث كان عمر أصغر المدربين ٢٢ سنة وأكبرهم ٣٥ سنة، ولم يكن هناك مدربين ذوي أعمار كبيرة بل كان من شروط التعيين في هذه المهنة هو أن لا يزيد العمر عن ٣٢ سنة، ويعزو هذا إلى أن المدربين في هذه الفترة العمرية (من ٢٢ إلى ٣٢) يكونوا متقاربين في العطاء الرياضي وقادرين على التعامل بجميع المواقف بنفس الكفاءة و لديهم أيضا نفس القدرة على التكيف مع الظروف المختلفة.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كلاً من (النعيمات، ٢٠٠٧) و (الطحاينة، ١٩٩٥) و اللتان تشيران إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر.

واختلفت هذه الدراسة مع دراسة كلاً من (الطحاينة، ٢٠٠٧) و (الريعان، ٢٠٠٦) و (المرزوقي، ٢٠٠٤) و (نجى، ١٩٩٩) و (Flynn, 2000). حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر.

ثانياً: أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعز لمتغير الخبرة، ويعزو الباحث هذا على أن طبيعة العمل تتشابه إلى حد كبير في جميع المعسكرات وكذلك طبيعة البرامج التدريبية وطبيعة التمارين اليومية وكذلك طبيعة اختبارات الترفيع، لذا لا يوجد هناك خبرات مكتسبة يكتسبها المدرب مع مرور الأيام بل هي عبارة عن حياة روتينية يمكن للمدرب أن يكتسب ما فيها من خبرات في بداية عمله التدريبي، وكذلك يخضع جميع المدربين قبل بداية عملهم إلى دورة تدريبية مكثفة يتم فيها إعطائهم الإيعازات العسكرية و التمرينات اليومية و بعض البرامج التدريبية المقترحة و التي يمكن للمدربين تطبيقها أثناء العمل فلهذا لا نجد هناك أي مدرب يختلف عن الآخر في طبيعة عمله التدريبي وكذلك في طبيعة خبراته الجديدة التي اكتسبها في هذا العمل.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كلاً من (العودي، ٢٠٠٨) و (Marby, 2006) و (Whayn, 1994) حيث أشارة كل دراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة.

واختلفت هذه الدراسة مع دراسة كلاً من (الطحاينة، ٢٠٠٧) و (الريعان، ١٩٩٦) و (المرزوقي، ٢٠٠٤) حيث كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة.

ثالثاً: أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير موقع العمل، ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة الحياة في كلاً من دبي و أبوظبي و العين حيث أن هناك تشابه كبير في طبيعة المستوى المعيشي و طبيعة الأجواء، حيث أن درجات الحرارة متقاربة وكذلك و التكاليف المعيشية و الأسواق التجارية و الأماكن الترفيهية و الحدائق و مراكز التسوق كل هذا يضفي للمدرب الشعور بأن موقع العمل ليس ذو أهمية كبرى حتى يؤثر على عطائه و جهوده إلى إذا كان هناك بعض الحالات الخاصة في بعض الأحيان كأن يكون المدرب متزوج ولديه بعض الظروف العائلية التي ربما تجعل موقع العمل مشكلة في حد ذاتها يمكن أن تؤثر على حالته النفسية.

رابعاً: أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، ويعزو الباحث ذلك إلى أن غالبية المدربين الذين خضعوا للدراسة كانوا من العزاب سواء كان عازبا أصلاً أو بزوجة غير مرافقة أي ما يقارب (٨٢ %) لذا كان هناك تقارب بينهم في كثير من الظروف المعيشية سواء في طبيعة السكن أو حتى طبيعة الحياة الاجتماعية أما بالنسبة للمتزوجين الذين يعيشون مع زوجاتهم فهي الفئة الأقل في مجتمع الدراسة بشكل عام وهذا نظراً للظروف المعيشية التي يعيشها المدرب حيث أنه من الصعب أن يتمكن المدرب باصطحاب زوجته بالدخل الذي يتقاضاه شهريا، لذا نجد أن غالبية مدربي اللياقة العاملين في دولة الإمارات العربية المتحدة هم من العزاب أو من المتزوجين الغير مصطحبين لزوجاتهم.

خامساً: أشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، ويعزو الباحث ذلك إلى أن جميع المدربين يتم التعامل معهم بنفس الأسلوب و بنفس الطريقة دون الالتفات إلى طبيعة المؤهل العلمي الذي يحمله المدرب، وكذلك لا يوجد هناك امتيازات في الراتب أو في طبيعة العمل لمن يحملون شهادات عليا عن غيرهم من المدربين بل يتم اختيار المدرب تبعاً لقواعد و معايير مختلفة كمعيار قوة الشخصية و اللياقة البدنية العالية و القوام الرياضي.

الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء ما تم عرضه من النتائج فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- مستوى الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة جاء بدرجة متوسطة بشكل عام.

٢- الاحتراق النفسي لدى المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة جاء بدرجة متوسطة على محور التغير الشخصي و نقص الإنجاز.

٣- لا يوجد احتراق نفسي في كل من محاور الإنهاك البدني، والإنهاك العقلي، والإنهاك الانفعالي عند المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة حيث جاء كلاً منهم بدرجة قليلة من الاحتراق النفسي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات كلاً من العمر و الخبرة و موقع العمل و الحالة الاجتماعية و المؤهل العلمي.

ثانياً: التوصيات

١- العمل من قبل المسئولين عن المدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة على المحافظة على الدرجة التي وصل إليها المدربين في الاحتراق النفسي و محاولة تقليلها من خلال البرامج و الأنشطة الترويحية والحوافز المادية أو المعنوية.

٢- ضرورة وضع برامج في الإعداد النفسي للمدربين العاملين في تدريب اللياقة البدنية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

٣- البحث عن وسائل وطرق لتغير المدة المحددة للإجازة السنوية بحيث تكون أطول مما هو مقرر، والعمل على إعطائها على فترتين بدل من فترة واحدة.

المـــراجع

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

١- البتال، زيد (٢٠٠٠). **الاحتراق النفسي لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة**. منشورات أكاديمية التربية الخاصة. الرياض: السعودية.

٢- العمرية (٢٠٠٥)، **مفهوم الذات** ، (ط١)، عمان: مكتبة المجتمع العربي.

٣- العلوان، بشير أحمد عيسى، (٢٠٠٠). **مصادر ومستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

٤- حمدان، ساري أحمد و الكردي، عصمت درويش، (١٩٩٦). مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية في الأردن، **مجلة الدراسات**، جامعة حلوان، كلية التربية و الرياضة للبنين، الهرم، العدد ٢٥.

٥- الحربي، ماطر، (٢٠٠٢). **مقارنة مستويات الضغط النفسي و القلق و نمط السلوك (أ) لدى الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية**، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الأردنية.

٦- الحرتاوي، هند عبدالله، (١٩٩١)، **مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن**، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة اليرموك ، الأردن.

٧- جابر، رمزي، (٢٠٠٧). أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين، **وقائع المؤتمر العلمي الثاني**، جامعة اليرموك، الأردن.

٨- جيرنس، كارتي، (١٩٨٦). الاحتراق النفسي لدى المهنيين في المؤسسات الاجتماعية، مراجعة، علي عسكر، **مجلة العلوم الاجتماعية**، عدد ١٤، مجلد ٤، ص ٣٤٨ – ٣٥٥.

٩- دواني، كمال، والكيالي، أنمار، وعليان، خليل (١٩٨٩). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن، **المجلة التربوية**، عدد ١٩، مجلد ٥، ص.ص ٢٥٣-٢٧٣.

١٠- راتب، أسامة كامل، (١٩٩٥). **علم النفس الرياضي**، القاهرة، دار الفكر.

١١- رمضان،جهاد عبدالفتاح صالح، (١٩٩٩). **ظاهرة الاحتراق النفسي واستراتيجيات التكيف لدى العاملين في وزارة السلطة الوطنية بفلسطين**، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

١٢- الرشدان، مالك أحمد، (١٩٩٥). **الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية و علاقته ببعض المتغيرات**، رسالة جامعية، غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد – عمان.

١٣- الريعان، حبيب بن على، (٢٠٠٦)، الاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين في المملكة العربية السعودية، **مركز بحوث كلية التربية**، عمادة البحث العلمي، جامعة الملك سعود.

١٤- الشايب، معروف عبدالرحيم، (١٩٩٤). **الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

١٥- المرزوقي، جاسم محمد، (٢٠٠٤). **الاحتراق النفسي لدى معلمي و معلمات الثانوية في الإمارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، عمان، الأردن

١٦- محمود ، مصطفى كامل وحسام الدين ، محمد ، : (١٩٩٩) ، **الحكم العربي في قوانين كرة القدم**، مركز الكتاب للنشر ، مصر.

١٧- الطحاينة، زياد لطفي، (٢٠٠٧). مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، **وقائع المؤتمر الدولي الثاني**، جامعة اليرموك،الأردن.

١٨- الطحاينة، زياد لطفي، (٢٠٠٦). العلاقة بين سلوك المدرب القيادي ومستويات الاحتراق النفسي لدى اللاعبين، **المؤتمر العلمي الدولي الخامس "علوم الرياضة في عالم متغير"**.

١٩- الطحاينة ، زياد لطفي، (١٩٩٥). **مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان- الأردن.

٢٠- عسكر، علي وجامع، حسن و الأنصاري، محمد، (١٩٨٦). مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، **المجلة التربوية**، ع ١٠ مجلد ٣، ص ٩-٤٣.

٢١- علاوي، محمد حسن، (٢٠٠٢). **سيكولوجية المدرب الرياضي**، الطبعة الأولى، القـاهرة، دار الفكر العربي.

٢٢- علاوي، محمد حسن، (١٩٩٨). **سيكولوجية الاحتراق للاعب و المدرب الرياضي**، الطبعة الأولى القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

٢٣- علاوي، محمد حسن (١٩٩٧) **علم نفس المدرب و التدريب الرياضي**، الطبعـة الأولـى القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

٢٤- عرابي، سميرة، وآخرون، (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم فـي الأردن، **وقائع المؤتمر العلمي الثاني**، جامعة اليرموك، الأردن.

٢٥- عبدالرحيم، محمد علي، والزروق، جمال بلقاسم، (٢٠٠٦). دراسة الانفعالات و الضغوط المهنية لمدرسي و مدرسات التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي في طرابلس، **المجلـة العلمية (١)، المؤتمر العلمي الأول**، جمعية كلية وأقسام ومعاهد التربية الرياضية، عمان، الأردن.

٢٦- العودي، فؤاد (٢٠٠٨)، **مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الجمهوريـة اليمنية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

٢٧- فقيهي ، محمد يحيى، (٢٠٠٣). **الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القـدم فـي المملكـة العربية السعودية**، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الملك سعود، قسم التربية البدنية.

٢٨- اللامي، عبدالله حسين، وصاحب، سلام جبـار، وموسـى، حـازم، (٢٠٠٤). الـسمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم، **مجلة علوم التربية الرياضية**، جامعة بابل، العدد الأول، المجلد الرابع، ٢٠٠٥.

٢٩- نجى، يوسف غالب يوسف (١٩٩٩**)، مستوى الاحتراق النفسي لـدى مدرسـي الألعـاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنيـة. عمان، الأردن.

٣٠- هارون، بسام سعود، والمغربي، عربي حمودة، (٢٠٠٣). الاحتـراق النفـسي لـدى المدربين العاملين في تدريب كرة القدم في الأندية الأردنية، أبحـاث جامعيـة اليرمـوك، **سلسلة العلوم الإنسانية**، المجلد التاسع عشر، العدد الرابع (ب).

٣١- الوابلي، سليمان محمد سليمان، (١٩٩٥). الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام لمدينة مكة المكرمة، بحث علمي، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية، **سلـسلة البحـوث التربوية و النفسية**.

٣٢- النعيمات، فواز (٢٠٠٧)، **مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام كـرة القـدم فـي الاردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

المراجع الأجنبية:

33- Austin, Dean A. (1988). **The teacher Burnout Issue**, Nov / Des. Pp. 35-36.

34- Budinick, L, (2005). **A study of the Teacher Burnout and school psychologist Support**, psy. D. in school Farleigh Dickinson University. DAI-B 66/01, P.602.

35- Cedoline, A. J. (1982). **Job Burnout in public education**: Sympotoms, causes, and survival skills, teachers college, New York: Columbia University.

36- David Rainy, (1999). Sources of stress, Burnout, and Intention to Terminate Among Basketball Referees, **Journal of sport Behavior**, Vol. 22, No. (4) – 312-323.

37- Flynn, P. (2000) **Identification of the level and perceived causes of stress and Burnout among School principals in South Carolina**. DAI-A 61/07, P. 2532.

38- Figone, A. J. (1986). **Teacher Coach Burnout avoidance strategies**, JOPERD, 58-61.

39- Hoehn, Robert: (1983)**. Solving coaching problems: strategies for successful team development**, Allyn, & Bacon, Inc, Newton, Massachushs, Allyn & Bacon.

40- Johnson, F.D. (2006). **An Inquiry of Middle school Teacher stress and Burnout with a predictive Analysis of the characteristics of**

teacher Most likely to Experience Emotional Exhaustion, Depersonalization and Low personal Accomplishment with in-depth Interviews. EdD in Union University, DAI-A 66/11, P. 3878.

41- Kohlmaier, Joe, (1981). **Organizing to compat Burnout**, JOPERD, Nov, 39-40.

42- Marby, R. D. (2006). **Teacher Burnout Factors. A study of Teacher in the Maury County**, Tennessee, of school system EdD in Tennessee state University. DAI-A 66/08, P. 2793.

43- Mark L. A. (1996) **Effect of Gender on Burnout in Coaches of College Women's, Basketball Teams Dissertation**, Abstracts International, A 57/03, 1074.

44- Maslach, Christina & Michael P. Leiter (1997) **The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What To DO About It**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers

45- Maslach, C, (1982) **Understanding Burnout: Definitional Issue in Analyzing A complex Phenomenon**; in Whition Pain, 'Job stress' and burnout, Research, Theory, and Intervention Perspectives, Sage publication, INC, Beverly Hills, California, P.P.29-40.

46- Moorhead, G &. Griffin, R (1989). **Organizational Behavior,** (2 nd) Boston Houghton Mifflin company

47- Papilla, D,&, Olds, S (1992), **Human Development**, (5 TH), Allen and Becon MA

48- Powell, T and S. Enright, (1990), **Anxiety and stress Management**, New York: Rutdedge.

49- Rainey, D. W. & Hardy, L. (1999). Sources of stress, Burnout, and intention to terminate among rugby union referees. **Journal of sports sciences**, 17 (10), 797-806.

50- Stephan, J. B (2006) **School Environment and Coping Resources: A Predictive Model of School Counselor Burnout**, Ph D. The University of North Carolina at Greensboro DAI-A 66/08, P. 2846.

51- Spaniol, L. Caputo J. (1979). **Professional Burnout: A personal survinal kit Lexington Mass**: Human services Associates..

52- Wayne, R. M. (1994), **The Prevalence of Burnout of Minor Hockey Coaches**, Dissertation Abstract International, A33. D.B 1552.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد / المدرب ....المحترم

السلام عليكم وبعد،

يقوم الباحث عبدالكريم أسامة الزغير بإجراء دراسة بعنوان مستوى الاحتر اق النفسي لدى مدربي اللياقة البدنية في دولة الامارات العربية المتحدة.

لذا زميلي المدرب

لقد مضى عليك فترة في عملك كمدرب لياقة، وفي خلال هذه الفترة لابد وأنك تستطيع أن تعبر عن اتجاهاتك الحالة نحو عملك في هذه المهنة، كما و لابد من أنك تستطيع أن تصف نفسك الحالي بعد مزاولتك لمهنة التدريب الرياضي خلال هذه الفترة، وعما إذا كان قد حدث لك بعض التغيرات اتجاه عملك.

والمطلوب منك عزيزي المدرب

أولاً: وضع دائرة حول ما يناسبك من البيانات الشخصية

ثانياً: أن تحدد درجة هذه التغيرات في ضوء الإجابة على العبارات التالية وذلك بوضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل الدرجة التي تعتقد أنها تنطبق على حالتك في الوقت الحالي، سواء بدرجة كبيرة جداً، أو بدرجة كبيرة، أو بدرجة متوسطة، أو بدرجة قليلة، أو بدرجة قيلية جداً.

- والرجاء الملاحظة أن إجابتك على هذه العبارات بكل صدق وأمانة ويمكنها أن تساعدك على فهم نفسك بصورة أكثر وضوحا، وبالتالي محاولة التغلب على بعض ما يصادفك من عقبات.
- ملاحظة، إجابتك ستكون فقط لغاية البحث العلمي، ويتم التعامل معها بسرية تامة، ولا داعي لإدراج اسمك على المقياس المرافق.

مع خالص التقدير والشكر

الباحث

عبدالكريم أسامة الزغير

البيانات الشخصية

- البيانات المطلوب الإجابة عليها من خلال وضع دائرة حول ما يناسبك

١- العمر:

أ) من ٢٢ إلى ٢٦ (ب) من٢٧ إلى ٣١ (ج) من ٣٢ فما فوق

٢- سنوات الخبرة:

أ) أقل من ٢ سنه (ب) من ٢ إلى ٤ سنوات (ج) أكثر من ٤ سنوات

٣- موقع العمل:

أ) دبي (ب) ابوظبي (ج) العين

٤- الحالة الاجتماعية:

أ) أعزب (ب) زوجة مرافقة (ج) زوجة غير مرافقة

٥- المؤهل العلمي:

أ) ثانوية عامة (ب) دبلوم (ج) بكالوريوس (د) ماجستير

	كمدرب رياضي	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
١	أشعر بأنني أقل ميلا إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرب رياضي					
٢	أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي كمدرب رياضي					
٣	أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة					
٤	أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للمجندين					
٥	أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه المجند وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل					
٦	أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي اختبار ترفيع هام لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذا الإختبار					
٧	أصبحت لا أهتم كثيرا بما يحدث بين المجندين من صراعات ومشاكل					
٨	عندما بدأت عملي كمدرب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن					
٩	أحس بالإنهاك البدني عقب نهاية أي اختبار ترفيع					
١٠	أصبحت أتضايق بسهولة من المجندين					
١١	أحس بأنني متعب ذهنيا قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب المجندين					
١٢	أعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين					
١٣	أشعر حاليا بأنه لا يوجد لدي الدافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع المجندين					
١٤	في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريبي					
١٥	أشعر بأنني مرهق انفعاليا كنتيجة لعملي كمدرب					

	كمدرب رياضي	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
١٦	أحس بأن طاقتي مستنفذه بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه					
١٧	أصبحت الآن أقل حماسا في عملي كمدرب رياضي					
١٨	أشعر بأنني لم اعد انجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرب رياضي					
١٩	أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل اختبار الترفيع					
٢٠	أعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي					
٢١	أنا مرهق ذهنيا كنتيجة لعملي كمدرب رياضي					
٢٢	عندما تسوء الامور في اختبار الرفيع أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه					
٢٣	أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل					
٢٤	أصبحت أشعر بانخفاض في لياقتي البدنية					
٢٥	أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية					
٢٦	مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله					
٢٧	أتمنى لو أستريح من عملي كمدرب رياضي					
٢٨	أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل					
٢٩	منهة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل					
٣٠	أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة					

PSYCHOLOGICAL BURNOUT LEVEL AMONG FITNESS COACHES IN THE UNITED ARAB EMIRATES

By

Abdulkareem Osama Hasan AL-Zughaier

Supervisor

Dr. Hashem Ibrahiem, Prof

ABSTRACT

This Study aims to investigate the level of Psychological Burnout Among Fitness Coaches In The United Arab Emirates.

The sample of this study consisted of (88) randomly selected coaches comprising (44 %) of the school community, the researcher used “Allawi” (1998) inventory of job stress.

The findings of the study show that the burnout of the sample has a moderate degree. And show that the aspect of the “personal change to worse” has ranked first, while aspect of the “emotional exhaustion” has ranked last, while there were negative statistical differences attributed to age, experience, place of work, marital status and educational degree variables.